

ВЕСТА[®] *me*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН



16+

Октябрь

№ 10 (233) 2014

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.
Рег. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru
Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 сентября 2014 г. в 11:00

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 3333.
Тираж 155000 экз.

Общий тираж 532690 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Анна
г. Липецк

КОСМЕТИКА

- Маски с витамином Е.
- По голливудскому рецепту.
- Красить так красить!
- Берегите зубы.
- Вместо силикона. ● Заставьте кожу пить.
- Советы дамам элегантного возраста.
- Вся правда о прыщах.

САЛОН КРАСОТЫ

- Просто, эффективно и очень актуально!
- Волосы: модно! ● Мыть или не мыть?
- Осенние маски для ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Тренировка от Шакиры.
- Осенние фитованны.
- Не привлекайте внимания.
- Когда крем не поможет.
- Массаж по гороскопу.
- Спорт, полезный для бюста.
- Манная каша реабилитирована.
- Новое о старом знакомом аспирине.
- «Диабетики живут дольше?»

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на ваши вопросы: народные средства
при лечении запоров, кашля, инсульта, псориаза,
полипов.

- Вместо орехов — «молоко».
- Не забудьте о лопухе.
- Зеленая аптека: паслен черный.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Почему они не хотят разделить вашу радость?
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Красный жакет со жгутами и серый кардиган,
связанные на спицах.
- Колье «от Диора».
- Суперкраги. ● Гетры со шнуровкой.
- Туфли в стиле «колорблук».
- Шарфы на любой вкус.
- Трикотажные шапочки с цепочками.

НОВОСТИ МОДЫ

- Крупно, крупнее, еще крупнее.
- Модные головные уборы. Главные тренды.

ВАШ СТИЛЬ

- Пальто для яркой осени.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Царица осени — тыква.
- Еда на любой вкус.

ХОЗЯЮШКЕ

- «Заморозьте»... башмаки.
- Вам нужны зерна граната? ● Приклейте ручку.
- Две котлетные хитрости.
- Чтобы яйца хорошо чистились.
- Прищепка поможет.
- Кофейный ароматизатор.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Второе дыхание любви.

ИНТЕРЬЕР

- Окологверные чудеса.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на ноябрь.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Срочная помощь офисному страдальцу.
- Маленькая орхидея до старости детка.
- Разыскивается кустарник альенький.
- Взрослая жизнь маленьких бананов.

ВАШ САД

- Сажаем чеснок.
- Знакомьтесь, эмилия — родственница осота.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Идем с опережением.
- Открывайте медленно.
- Как закапать ребенку капли.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 октября по 15 ноября.
- Гороскоп свекрови.
- Тест. Ключ к счастью.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Три музы «короля живописцев».

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звездные близнецы, о которых мы не знали.
- Двойняшки — не близнецы, близнецы — не
клоны: братья Верники и сестры Кутеповы.

ЭТИКЕТ

- В больнице.
- Если вас трое.
- Ухожу, ухожу...

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Собачка для небольшой квартиры.
- Крысы бывают разные?

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Наталья Ручей. Несколько дней в раю.

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

**Читайте
в следующем номере:**

- Итоги конкурса — Лицо Весты 2014. ● Добрый ангел.
- Карвинг... для волос. ● Как избавиться от «отравителей».
- Украшения для зубов. ● С какой стороны душа виднее?
- «А тетя — краси-и-вая!!!»
- Легко ли изобрести... бюстгальтер? ● Кнут или пряник?
- Укрывать или не укрывать.
- Правильные девушки тоже ошибаются. ● И многое другое.

**Нам
20
лет!!!**

КУРЕНИЕ «МИНУСУЕТ» ИНТЕЛЛЕКТ!



Надо признать, в борьбе с курением самыми «продуманными» оказались шотландские ученые. Еще в далеком 1947 году они, видимо, заподозрили, что воздействие «капли никотина» пагубно не только для лошади, но и для человеческого интеллекта, и начали долгосрочное исследование, длившееся полвека.

Для участия в эксперименте отобрали группу 11-летних шотландских школьников, половина из которых уже пристрастилась к табаку (что вы хотите — тяжелое послевоенное детство!). Уже тогда коэффициент интеллекта курящих был в среднем ниже, чем у некурящих. А за прошедшее время курильщики потеряли еще по меньшей мере 1% своего интеллекта!

В итоге шотландские ученые рисуют нам грустную картину: от никотина лошади отбрасывают копыта, а люди — глупеют! И лишь потом «отбрасывают копыта»...

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ, ВЫ ОЧЕНЬ СТЕСНИТЕЛЬНЫ?

Непонятно, чего этим ученым неймется: вместо того, чтобы изучать, например, сезонные миграции полевых мышей или генетическую predisposition хомячков к ожирению, они ковыряются в нас и находят все новые и новые заболевания, синдромы и патологии! Да еще и названия им дают такие... Как вам понравится открытый ими новый синдром — «стеснительного мочевого пузыря»?!



Одно радует: на предмет обладания таким синдромом обследовали пока только мужчин. Так вот, ученые выяснили, что мужчины далеко не так раскованны в отношении совместных посещений туалета, как принято считать. От 3 до 7%

мужчин страдают этим самым «стеснительным» синдромом — то есть плохо переносят соседство других мужчин в общественных туалетах, оно вызывает у них мучительный психологический дискомфорт. Некоторые из них предпочитают вообще не заходить в соответствующие заведения, если там нет отдельных кабинок...

Вряд ли найдется на свете человек, будь он даже самый отпетый вегетарианец, который не любил бы поесть. А особенно — вкусно! И еще лучше — если бы еду приготовил кто-то другой. Поэтому 20 октября все прогрессивное человечество будет со вкусом отмечать **Международный день Повара!**

А кто в мире — главные повара? Кто изо дня в день, из года в год, священнодействует над кухонной плитой, создавая неповторимые кулинарные шедевры. Конечно же — женщины: мамы, жены, сестры, подруги! Кто при этом ухитряется еще и экономно расходовать финансы, стремясь найти оптимальный вариант «цена-качество»?! А значит, милых женщин надо обязательно поздравить и 31 октября — в **Международный день экономии!** А кто из мужчин не испытал на себе непередаваемую женскую жестикуляцию и беззвучную артикуляцию, когда пытался «влезть со своим советом»?!

Кстати, в тот же день — 31 октября — **Международный день сурдопереводчика.** Мужчины, во всяком случае — самые безрассудно храбрые! — могут рискнуть поздравить своих «зайчиков»...



ЛЕДИ БОМБА

Женская психика сродни устройству ядерной бомбы. В отличие от мужчин, умеющих просто-напросто забывать о подавленных эмоциях и тем самым не перегружать свою психику негативом, большинство женщин не имеют такой способности. Подавляя раз за разом в себе гнев, печаль или раздражение, они накапливают их, например, в течение месяца. А если еще и «критические дни» не придут вовремя, то критической станет масса негатива — и тогда!.. В соответствии с учебником физики, начнется цепная реакция с выделением огромного количества энергии. Поражающая сила такого взрыва, состоящая из ударной волны, мощного звукового излучения и гигантского слезного цунами, не поддается описанию!

Ученые безо всякой иронии утверждают, что такой взрыв опасен не столько для окружающих, сколько для самой женщины, нанося ее организму гораздо больший вред, чем сразу же высказанное и забытое.

Что делать? Время от времени выходить из образа безупречной леди: не бояться выражать свое недовольство, повышать голос в стрессовой ситуации и тем самым вносить свой вклад в мирное сосуществование!

ГРАФ БУТЕРБРОД

Великобритания, 1762 год... Международная ситуация не предвещает ничего неожиданного: в России Екатерина II уже свергла своего мужа Петра III с престола, будущий английский король Георг IV тоже уже родился, а в Европе Семилетняя война идет уже шестой год и скоро закончится, — и потому министр иностранных дел Британской империи Джон Монтэгу, будущий заядлым картежником, преспокойно проводит за игорным столом сутки напролет. Так было и в этот раз.

...Заканчивались очередные сутки, карта шла, и министр, довольно сильно проголодавшийся, отвлекаться от игры, тем не менее, не хотел. Поэтому он попросил слугу принести кусок жареного мяса, положив его между двумя кусками поджаренного хлеба. Остальные игроки, оценив оригинальность идеи и практичность блюда — министр обошелся без ножа и вилки и при этом не испачкал рук! — тут же наперебой стали требовать у слуг принести им «то же самое, что и сэру Монтэгу, графу Сэндвичу»! Вот так, согласно легенде, и родился самый знаменитый в истории... бутерброд.



Частные проблемы

Я стала замечать, что теряю уверенность в себе, а неуверенность влечет за собой замкнутость, растерянность, рассеянность... У меня постоянно плохое настроение, я вся внутри как будто сжата в комок. Раньше этого не было — я по натуре открытый и жизнерадостный человек. Размышляя об этом, я пришла к выводу, что так на мне сказывается влияние моего мужа. Он вечно чем-то недоволен, и сам живет без радости, и меня критикует на каждом шагу: и выгляжу я не лучшим образом, и не слишком умна, и хозяйка никакая, и готовлю так себе... Он никогда меня не хвалит. Наверное, потому, что хвалить-то меня не за что...

Но ведь так было не всегда. На заре наших отношений я для него была самая-самая лучшая девочка на свете. И я верила этому, и была счастлива.

За годы, прожитые вместе с ним, я не изменилась, во всяком случае, хуже не стала. Но мне так не хватает уверенности в себе! Как мне преодолеть негативное влияние критики мужа на мою психику?

Большинство людей очень зависят от мнения окружающих, особенно близких людей, ведь слово — могучий фактор, влияющий на наше подсознание. Словом можно вылечить, а можно погубить. Из-за постоянной критики родителей, которые якобы и критикуют-то своих чад с целью сделать их лучше, дети приобретают комплексы неполноценности и мучаются с ними потом на протяжении всей жизни.

Ваша ситуация очень напоминает такую деструктивную критику, ведущую к формированию комплекса. Ведь внушая Вам то, что Вам в принципе не присуще, Ваш супруг формирует в Вас замкнутую, неуверенную в себе и закомплексованную личность.

Для чего он это делает? Осознанно или нет, но рядом с супругой, которая ничего особенного собой не представляет, он чувствует себя и умным, и красивым, и успешным — достойным уважения и состоявшимся, способным и имеющим право повелевать Вами. Личностью с большой буквы.

Но самое неприятное, что он самоутверждается за счет унижения и уничтожения личности в Вас.

Чтобы успешно противостоять этому влиянию, Вы должны, в первую очередь, полюбить себя, а для этого постоянно внушать себе, что Вы, если и не первая красавица и умница во всем мире, то, во всяком случае, ничуть не хуже остальных.

Займитесь аутотренингом. Каждое утро после пробуждения мысленно говорите себе, что Вы красивы, умны, обаятельны, у Вас замечательный характер, Вас ценят и любят окружающие, а самое главное Ваше счастье заключается в том, что Вы здоровы, молоды и полны сил!

Очень полезно, услышав от мужа очередную нелестную характеристику в свой адрес,

тут же мысленно перевернуть ее в сторону позитива, то есть поменять знак минус на плюс.

Например, муж бросает Вам мельком: «Что-то ты сегодня неважно выглядишь...» Вы отдаете команду своему подсознанию: «Переверни!» и диктуете ему нужный текст: «Ты сегодня очень привлекательна и выглядишь великолепно!» Только следите, чтобы в Ваше подсознание не проникали слова с частицей «не». Отрицания подсознание не воспринимает, только утверждение, и если Вы будете говорить ему, например, «Я неплохо выгляжу», — положительного результата не получите, так как подсознание воспримет только слово «плохо». Если Вы привыкнете к таким «перевертышам», то скоро никакое замечание мужа уже не сможет испортить Вам настроение и причинить вред Вашей самооценке.

Только усилием воли и постоянными тренировками можно добиться независимости личности от негативного влияния. Работайте над собой, и к Вам вернутся и уверенность, и общительность, и радость жизни.

Подскажите, пожалуйста, как мне поступить в моей непростой ситуации. Мы с мужем живем хорошо, любим, уважаем друг друга, но вот только из-за проблем со здоровьем не можем иметь детей. Мне уже за тридцать, время поджидает, и мы решили прибегнуть к помощи ЭКО. Это — сложная и дорогостоящая процедура, поэтому мы стали откладывать деньги на осуществление своей заветной мечты.

А у моей младшей сестры все наоборот: третий муж и трое детей, причем, на первых двух мальчишек она даже алиментов не получает, а нынешний ее муж нигде постоянно не работает — перебивается случайными заработками. Естественно, мы старались ей всячески помогать материально, но теперь, когда решили копить деньги на ЭКО, наша помощь существенно уменьшилась.

Когда мама с сестрой узнали об этом, они чуть не задохнулись от возмущения: «Какие дети! Какое ЭКО! Бросьте эту затею и помогайте лучше растить детей сестре — у нее их трое и ей одной поставить их на ноги не под силу!»

Я понимаю, что сестре тяжело, но это ее жизнь, ее дети и ее выбор. Почему я должна отказаться от счастья материнства ради детей сестры?

Подскажите, как себя вести, чтобы не рассориться с родными людьми, но все-таки осуществить попытку стать матерью.

М такие жизненно важные вопросы, как выходить или не выходить замуж, иметь или не иметь детей, каждый человек решает для себя сам (если, конечно, их решение в его власти).

Конечно, Ваших родственников понять можно: ведь уже сейчас, когда Вы стали откладывать деньги на ЭКО, ваша помощь племянникам заметно ослабла. А что будет, когда у вас появится ребенок или дети (а в случаях ЭКО такое бывает часто)? Но почему Вы должны понимать их, а они не хотят понять Вас?

Конечно, ссориться с мамой и сестрой Вы не хотите, да и не надо. Просто перестаньте реагировать на их указания по поводу того, для кого и для чего Вы должны жить. На их прямые вопросы не давайте конкретных ответов, отвечайте уклончиво и всякий раз, когда они касаются этих таких важных для Вас решений, переводите тему разговора в другое русло.

А если вы с мужем твердо решили провести ЭКО, не отступайтесь от мечты, откладывайте деньги. От всей души желаю вам обрести это счастье. А мама и сестра Вас поймут. Потом.

В семье моего мужа свекор всегда унижал свекровь. И публично, и дома — она всегда была виновата во всем. Как в анекдоте:

— Для чего нужна жена?

— Ну не во всем же можно винить политику!

Это, конечно, шутка, но мне сейчас уже не до шуток.

Мы женаты 4 года, и я все чаще стала замечать такое же отношение моего мужа ко мне.

Боюсь, что исправить мужа невозможно, а о разводе не может быть и речи — мы венчаны, а для меня это много значит.

Неужели придется смириться с ролью жертвы и терпеть всю жизнь?

С нами обращаются так, как мы позволяем с нами обращаться. Эта мысль стара, как мир, но так же и верна.

Вы пишете, что исправить мужа невозможно. Это так, но научить обращаться с собой подобающим образом можно.

В семье вообще очень многое зависит от

НАЕДИНЕ



твердились, я была в шоке.

Но самое страшное даже не то, что я не родная по крови своим родителям. У меня есть основания думать, что меня «купили» у моих биологических родителей либо (и это самое страшное предположение) их обманули, сказав, что ребенок умер.

Возможно, вы скажете, что я насмотрелась бразильских сериалов, и это все — моя больная фантазия, но у меня действительно есть веские основания для таких мыслей.

Узнать правду я могу только от родителей, но не могу решиться: боюсь ехать к ним в выходные, злюсь на них за возможный обман и очень их жалею, ведь для женщины самое страшное — узнать, что ты никогда не сможешь родить своего ребенка.

Я не могу поговорить об этом с мамой, потому что у нее серьезное неврологическое заболевание, и любой стресс может вызвать обострение.

Но я хочу знать историю своего появления на этот свет и в этой семье, считаю, что имею на это право. К тому же, тридцать лет хранить такую страшную тайну очень тяжело, и если я скажу, что мне все известно, родителям, наверное, станет легче.

Впервые в жизни не могу самостоятельно принять решение.

Зачем, Вы имеете право знать правду. Но зачем Вам сейчас добиваться ее? Вы хотите найти своих биологических родителей? Зачем? Чтобы обвинить их, а может быть, наказать? Поверьте, они и без этого наказаны. А если Вы мечтаете наказать своих приемных родителей, подумайте: за что? За то, что они Вас вырастили и воспитали? Вы жалеете свою серьезно больную приемную мать, не хотите провоцировать обострение ее болезни, значит, в Вас есть милосердие, Вам этот человек безразличен, а может быть, и очень дорог... Тогда не бередите Вы душу ни себе, ни тем добрым людям, которые воспитали Вас как родную — не спали, когда Вы болели, одевали, обували, интересовались Вашими успехами в школе, прививали Вам хорошие манеры и правила поведения, переживали за Вас... Неужели они на старости лет не заслужили даже не любви и уважения, а хотя бы покоя? Зачем Вы собираетесь бередить их старые раны? Что хотите доказать?

Самая неконструктивная и неумная фраза: «А что было бы, если бы...»

Если рассуждать философски, о ней надо всем забыть. Потому что жить надо здесь и сейчас, исходя из того, как сложилось, и пы-

таться изменить только то, что можно изменить. А прошлого не вернешь и набело жизнь не перепишешь.

Подумайте хорошенько и поезжайте к своим приемным родителям, чтобы навестить, поддержать, помочь... И пусть Ваша душа наполнится огромной благодарностью к людям, ставшим Вам не эфемерными (биологическими), а настоящими живыми родителями.

Мне 27 лет, а моему парню — 20. У нас прекрасные отношения, мы любим друг друга, но родители считают, что я выбрала «совсем не тот объект» и только напрасно теряю с ним время. Молодой человек отслужил в армии и сейчас перешел только на второй курс института — ему еще учиться и учиться, а у меня вуз уже за плечами. Сейчас наша жизнь с ним рисуется в розовом цвете.

Ни возраст, ни мнение окружающих не имеют никакого значения.

Но что нас ждет в будущем — страшно представить! А вдруг мы расстанемся?

Я Вас, наверное, разочарую, но расстанутся все. Абсолютно все! Потому что мы, к сожалению, не вечны и все когда-нибудь умрем. Даже самые лучшие и самые любимые уходят — кто-то раньше, кто-то позже... И тот, кто позже — остается один.

Заранее предугадать, сколько продлится тот или иной роман, брак, или чья-то жизнь — не дано никому. В жизни много непредсказуемого, а потому случается всякое. И только одно в ней постоянно и неизбежно: она неповторима и скоротечна.

Радуйтесь, что вас с Вашим возлюбленным посетили сильные и глубокие, а главное — взаимные чувства. То, что Вашему молодому человеку предстоит еще 4-5 лет учиться, это, конечно, в какой-то мере испытание для любящих, но молодость быстро проходит, и годы учебы пролетят — не заметите.

А состояние счастья, которое наполняет душу при встрече с любимым человеком, невозможно отложить до лучших времен, нельзя ни вернуть, ни повторить. Цените это счастье, любите друг друга и живите здесь и сейчас!

А сколько продлится Ваше безмятежное счастье — кто знает?

Юлия АЛЕКСЕЕВА

женщины, и если Вы каждый раз будете останавливать мужа в его негативных проявлениях, а во время доверительного разговора с мужем будете напоминать, как ему было в детстве стыдно за отца, унижавшего мать, и жалко ее — самую дорогую и близкую женщину на свете, то, может быть, не сразу, но он поймет Вас.

Недavno я сменила работу и устроилась в отдел ЗАГС района, где родилась и всю жизнь живу — сейчас с мужем и сыном.

Конечно, мне было очень любопытно увидеть актовую запись о моем рождении, но решила ее посмотреть я только через три месяца.

И хотя я с детства интуитивно чувствовала, что, возможно, меня удочерили, когда мои подозрения под-

С ПСИХОЛОГОМ

ПРОСТО, ЭФФЕКТНО И ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНО!



Такого хвостика вы еще не видели! Прическа с акцентированными прядями — один из главных хитов сезона. Давайте, попробуем сделать ее вместе.

- Отделите небольшую височную прядь с левой стороны и, скручивая, заведите ее направо. Приколите невидимкой.
- Проделайте то же самое с правой стороны.
- Продолжайте скручивать и прикалывать пряди, пока не дойдете до уровня шеи.
- Стяните волосы в хвост, закрепите резинкой и скройте резинку под более широкой прядью, перекрещивающейся слева направо. Не забудьте приколоть и ее невидимкой с внутренней стороны.
- Низ хвостика также стяните резинкой и обмотайте небольшой прядью, прикалывая ее с внутренней стороны.
- Ваша прическа готова! Не волнуйтесь, если она не получилась идеально гладкой. Выбившиеся пряди, наоборот, только подчеркнут ее актуальность.





ВОЛОСЫ: МОДНО!

Прически моделей на подиумах показа осень-зима 2014-2015 не оставят равнодушными настоящих модниц. Какие тенденции предлагают нам в этом сезоне известные дизайнеры?

Среди основных направлений стоит отметить такие модные укладки, как волны, прямые распущенные волосы, украшения шпильками и заколками, эффект мокрых волос и классические французские пучки. На остальных же тенденциях хочется остановиться подробнее. Итак:

НА БОЧОК

Представленный в самых разных интерпретациях, этот тренд — один из самых впечатляющих. Волосы набор можно легко и быстро уложить без помощи парикмахера и выглядеть супермодно за считанные минуты.

КОСЫ

Марк Джейкобс, Дольче и Габбана, Живанши и другие именитые дизайнеры представили в своих коллекциях множество причесок с косами в самых разнообразных вариантах.

ХВОСТИКИ

Самая популярная прическа ввиду легкости и простоты ее исполнения украшена различными элементами: перекрещенными прядями, оригинальными лентами и заколками.

УЗЛЫ И ПУЧКИ

Комфортные и повседневные или нарядные и торжественные — узлы и пучки выручат в любой ситуации.

ОКРАШИВАНИЕ

Палитра модных цветов этой осени очень разнообразна — от классических до инновационных оттенков. Хотите выглядеть ярче? Выбирайте очень актуальные медные и кирпичные оттенки.

УЛЬТРАШИК

Очень эффектные, элегантные прически с элементами мокрых волос,

необычными украшениями и другими стильными элементами подойдут для выхода в свет.

ВЕЧЕРНИЕ ПРИЧЕСКИ С КОСАМИ

Длинные волосы укладываются наверх и заплетаются в разных вариантах. Результат: вы выглядите элегантно, нарядно, торжественно и очень романтично.

СТИЛЬНОЕ КАРЕ

Классическое каре также представлено в разных вариантах — от небрежной укладки до идеально выпрямленных волос. Если каре кажется вам скучным, украсьте эту прическу необычной повязкой или заколками.

ШИКАРНЫЙ ОБЪЕМ

Пышные укладки и начесы никогда не выйдут из моды, поскольку они очень женственны и элегантны. Объем в стиле 60-х по-прежнему актуален.

Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО



ОСЕННИЕ МАСКИ ДЛЯ ВАШИХ ВОЛОС

Сырые тыквенные семечки промойте, очистите и разотрите до состояния однородной кашицы. Разведите ее десятикратным объемом холодной кипяченой воды, перемешайте, накройте и дайте постоять 1 час. Нанесите эмульсию на кожу головы и волосы по всей длине, оберните голову полиэтиленовым пакетом и укутайте махровым полотенцем. Через 30-40 минут вымойте голову шампунем.

Маска восстанавливает поврежденные волосы любого типа и придает им мягкость.

Мягкую спелую грушу очистите от кожуры и семян, натрите на мелкой терке или разомните. Грушевое пюре взбейте с яйцом, добавьте 5 капель лимонного сока и 10 капель репейного масла. Нанесите массу на сухие волосы, оберните голову полиэтиленовым пакетом или наденьте шапочку для душа. Через 20 минут вымойте голову шампунем.

Маска питает, укрепляет волосы и добавляет им блеска. Из маски для жирных волос репейное масло следует исключить, а количество лимонного сока увеличить вдвое.

Оборвите с веточек ягоды облепихи, а сами веточки и листики (2 ст. ложки) залейте 1 л воды, доведите до кипения, настаивайте 30 минут, затем процедите. Ломоть черного хлеба залейте настоем, дайте постоять 5 минут и разомните в кашу. Из ягод облепихи отожмите сок, смешайте с хлебной кашей и нанесите на сухие волосы, оберните голову полиэтиленовым пакетом и утеплите махровым полотенцем. Через 30 минут смойте маску теплой водой и ополосните волосы настоем из листьев облепихи.

Облепиха богата витаминами, микроэлементами и полезными для волос кислотами: аскорбиновой, урсоловой и олеаноловой. Маска из облепихи укрепляет волосы, добавляет им силы и возвращает здоровый вид.

МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ?

У меня тонкие и сухие волосы. Уже на второй день после мытья они теряют объем и выглядят прилизанными. Поскольку на работе мне надо выглядеть на все сто, мне приходится мыть голову каждый день, хотя волосы чистые. Это кажется мне меньшим злом по сравнению с применением электробигуди и утюжка. Но мне кажется, что от частого мытья волосы становятся все тоньше и суше. Как быть?

Сухие тонкие волосы очень хрупкие и могут стать проблемными при неправильном уходе. А ежедневное мытье лишает их естественного защитного слоя, который у сухих волос и так слишком тонок. С другой стороны, Вы правильно решили, что ежедневное мытье повредит им меньше, чем горячая укладка, но еще меньше они будут страдать, если Вы станете придерживаться следующего графика:

1-й день — мытье головы с шампунем и кондиционером
2-й день — мытье головы только с ополаскивателем или бальзамом

3-й день — питательная или увлажняющая маска, которая наносится на немытые волосы, а потом просто смывается, без шампуня.

При таком чередовании Вы будете иметь каждый день хороший объем, а волосы будут получать даже больше ухода, чем обычно. Постарайтесь обязательно давать волосам отдых от мытья в выходные дни.

Подготовила Галина УШАКОВА

- Витамин Е продается в любой аптеке в форме масляного раствора или в желатиновых капсулах. Для наружного применения витамина сначала следует проколоть капсулы чистой иглой и выдавить содержимое.
- Если вы не любительница масок, вам проще всего получить пользу от токоферола, используя его вместе с кремом для ежедневного применения. Возьмите на палец нужное количество крема, добавьте в него 1 капельку витамина, перемешайте и наносите на кожу.
- Применяя витамин Е для кожи вокруг глаз, обязательно смешивайте его с другими продуктами или любым растительным маслом. Один он слишком тяжел для нежной кожи и вместо помолодевшего взгляда вы рискуете получить опухшие веки.
- Как всякий витамин, токоферол может вызвать при наружном применении мелкие высыпания красного цвета, поэтому прежде, чем использовать его, проверьте свою реакцию, нанеся состав на кожу локтевого сгиба.
- Чтобы вернуть своей коже здоровый и сияющий вид или сохранить имеющийся, витамин Е следует употреблять не только снаружи, но и внутрь. В день необходимо принимать около 10 мг витамина и лучше не только в виде аптечного препарата, но и в составе содержащих его продуктов. А для лучшего усвоения токоферола его хорошо сочетать с цинком и селеном.
- Не бойтесь переест продукты, богатых витамином Е. Его избыток организм «отложит» про запас.
- Если вы курильщик со стажем, недостаток витамина Е (так же, как и С) вам можно восполнять только с пищей. Взаимодействие синтетических витаминов Е и С с никотином увеличивает риск развития туберкулеза и онкологии.
- Не пейте из-под крана хлорированную воду. Она снижает запасы токоферола в организме в несколько раз.
- Если вы сидите на безжировой диете, принимайте токоферол в капсулах. Этот витамин необходим организму, а «достать» его из запасов он не может из-за недостатка жиров, ведь витамин Е — жирорастворимый.



«СПОСОБСТВУЮЩИЙ РОЖДЕНИЮ»

Именно так переводится слово «токоферол», название вещества, которое нам больше известно как витамин Е.

Еще его называют женским витамином, так как он отвечает за зачатие ребенка и выработку эстрогена — гормона красоты. Этот витамин — мощнейший антиоксидант — защищает клетки кожи от вредного воздействия окружающей среды и ультрафиолетового излучения, стимулирует их обновление, предотвращает старение кожи, разглаживает ее, подтягивает, смягчает и увлажняет, а также способствует заживлению ран и трещин, избавлению от пигментных пятен, веснушек, рубцов и растяжек, используется при лечении угревой сыпи и прыщей. Найти косметическое средство, в состав которого не входил бы этот дивный витамин, практически невозможно.

МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

● Перемешайте 1 ч. ложку овсяных хлопьев с 1 ч. ложкой йогурта, дайте постоять, чтобы хлопья слегка разбухли, добавьте по 0,5 ч. ложки меда и оливкового масла, 10 капель витамина Е, перемешайте и нанесите на кожу лица и шеи на 10 минут. Затем снимите маску смоченным теплой кипяченой водой ватным тампоном и умойтесь теплой водой.

Маска питает нормальную, сухую и увядающую кожу.

Если маска предназначена для жирной кожи, исключите из нее масло.

● Взбейте яичный белок до пены, добавьте в него 15 капель лимонного сока, 5 капель токоферола и аккуратно перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, а затем смойте прохладной водой.

Маска очищает и сужает поры, разглаживает и смягчает жирную кожу.

● Смешайте 1 ст. ложку не очень влажного творога жирностью не менее 9% с 1 ч. ложкой сливок или любого растительного масла, добавьте 5 капель витамина Е и перемешайте. Нанесите маску толстым слоем на кожу лица и шеи на 15 минут. Затем снимите ее смоченным в кипяченой воде ватным тампоном и умойтесь теплой водой.

Маска питает сухую и увядающую кожу, придает ей эластичность, упругость, разглаживает мелкие морщинки, возвращает здоровый цвет лица.

● Смешайте 1 ст. ложку пюре из мякоти банана с 1 ч. ложкой жирных сливок, добавьте 5 капель витамина Е. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 20 минут, а затем смойте теплой водой.

Для жирной кожи следует заменить сливки на простоквашу или кефир.

Если вообще исключить молочные продукты, а соединить только банан и витамин, получится прекрасная маска для кожи вокруг глаз. Ее следует держать не более 10 минут, а наносить и смывать очень осторожно, чтобы не растянуть кожу.

Маска разглаживает и омолаживает кожу любого типа.

● Небольшой огурец очистите, освободите от семян и натрите на мелкой терке, сок отожмите, но не досуха, а только чтобы маска не текла. Добавьте к огурцу содержимое 2 капсул витамина Е и перемешайте. Нанесите маску на лицо, а через 20 минут смойте прохладной водой.

Маска освежает, тонизирует и разглаживает кожу любого типа.

● Измельчите в пюре очищенный плод киви и отожмите из него сок. Смешайте 1 ч. ложку сока с 1 ч. ложкой

желтка и 5 каплями витамина Е. Нанесите маску на кожу лица на 10 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска очищает, питает и омолаживает кожу любого типа.

МАСКИ ДЛЯ ГЛАЗ

● Смешайте по 0,5 ч. ложки взбитого белка и меда, добавьте содержимое 1 капсулы витамина Е, перемешайте, нанесите на кожу вокруг глаз на 10 минут, затем осторожно смойте прохладной водой.

Маска разглаживает морщинки в уголках глаз.

● Если на веках и вокруг глаз появилась мелкая сеточка морщинок, смешайте 10 мл раствора токоферола и 50 мл оливкового масла. Этот состав ежедневно наносите на веки и область вокруг глаз на 15 минут, затем удаляйте остатки бумажными салфетками, легко промокая кожу.

ЭКСПРЕСС-МАСКА

Выдавите содержимое 2 капсул токоферола и нанесите его на кожу лица. Оставьте на коже на 2 часа, затем умойтесь чуть теплой водой.

Маска дает мгновенное омоложение кожи и придает ей здоровый вид, но ее можно использовать только в самых экстренных случаях, потому что витамин Е в чистом виде слишком тяжел для кожи.

ПО ГОЛЛИВУДСКОМУ РЕЦЕПТУ

Жирная кожа редко выглядит здоровой и сияющей. Обычно она тусклая, рыхлая, с забитыми порами. В домашних условиях, используя обычный скраб, глубоко очистить ее и убрать отмершие клетки верхнего слоя сложно.

Предлагаем вам старый голливудский рецепт. Так очищали кожу кинодивы в те времена, когда еще не было салонов красоты.

Вам понадобятся ампулы кальция хлорида и детское мыло отечественного производства без красителей и ароматизаторов.

Откройте 1-2 ампулы и смочите ватный тампон хлористым кальцием. Протрите кожу лица этим тампоном 2-3 раза до ощущения легкого пощипывания. Область вокруг глаз не затрагивайте! Дайте раствору высохнуть на коже, затем хорошенько намыльте руки, чтобы пена была обильной, и втирайте ее в кожу, пока под пальцами хлорид кальция не начнет скатываться. Эти хлопья и соберут мертвые клетки и грязь из кожных пор. Намыливайте руки столько раз, сколько потребует, чтобы убрать всю накопившуюся грязь. Смочите полотенце теплой кипяченой водой и промокните лицо, чтобы снять остатки мыла, а затем смажьте лицо увлажняющим кремом.

После такого глубокого очищения, которое, в отличие от салонной процедуры, почти ничего не будет вам стоить, кожа лица будет гладкой, шелковистой, а поры — чистыми и открытыми для дыхания.

ВНИМАНИЕ! Если у вас кожа не просто жирная, а с сильно расширенными порами, после процедуры протрите ее тампоном, смоченным в настое черного чая. В нем много танина и хлорофилла. Чаем вы дополнительно продезинфицируете поры и сузите их, чтобы они после глубокого пилинга дольше оставались чистыми.

БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ

Многие в холодное время года, активно восполняя запасы витамина С, пьют большое количество настоя шиповника. Поскольку в нем много аскорбиновой кислоты, желательно после того, как выпьете настой, прополоскать рот теплой водой с содой, чтобы нейтрализовать во рту кислоту, разрушающую зубную эмаль.

ВМЕСТО СИЛИКОНА

Чтобы губы приобрели манящую сочность и пухлость, вовсе не обязательно накачивать их силиконом, достаточно сделать маску, состоящую из доступных ингредиентов.

Смешайте по 0,5 ч. ложки сахара, меда, вазелина и лимонного сока, добавьте четверть чайной ложки глицерина, все хорошенько взбейте, прогрейте смесь 5 минут на водяной бане, дайте остыть и нанесите на губы на 15 минут. Смойте маску прохладной водой.

Конечно, увеличивающий губы эффект от этой маски длится всего несколько часов, но смягчающий — гораздо дольше. При этом с помощью маски вы будете выглядеть сексуальной куколкой с пухлыми губами только тогда, когда захотите. Глицерин — не силикон, его легко смыть.

КРАСИТЬ ТАК КРАСИТЬ!

Если вы решили из брюнетки или темной шатенки стать блондинкой, не забудьте подкрасить и брови. Их задача — оформлять лицо, а когда брови гораздо темнее волос, на лице, кроме бровей, ничего видно не будет. Разница должна быть в два тона, не более, поэтому даже темные от природы брови на лице, обрамленном светлыми волосами, будут выглядеть чужеродно.

Покрасив волосы, аккуратно нанесите эту же краску на волоски бровей. Не позже чем через 3 минуты снимите краску ватным тампоном, промойте брови с мылом, обсушите и нанесите на них вазелин, чтобы прекратить процесс осветления.

СОВЕТЫ ДАМАМ ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА

Имена Бобби Браун и Со-ни Кашук известны всем модницам мира. Это гурмакияжа на каждый день. Не того, что мы видим на моделях, а того, что делают каждое утро обычные женщины во всем мире. Поскольку сами эти дамы достигли элегантного возраста, советы, которые они дают зрелым женщинам, опробованы ими, что называется, на себе.

Бобби Браун советует избегать пергаментности в макияже. Чтобы кожа сияла блеском молодости, ее следует интенсивно увлажнить кремом, а потом нанести очень тонким слоем, чтобы она не забила морщинки, рассыпчатую пудру. Затем добавить в тональный крем в равной пропорции любое придающее сияние средство (люминайзер) и нанести эту смесь на скулы, подбородок и спинку носа.

Соня Кашук считает, что следует обязательно растушевывать карандашную подводку века для создания мягкого, рассеивающего фокус эффекта. А карандашом для контура губ заполнять всю их поверхность, чтобы избежать острых углов. Лицо дамы в возрасте, по мнению Кашук, будет выглядеть моложе, если в нем не будет резких нарочитых линий и ярких тонов — только плавные переходы, смягчающие черты лица.

ЗАСТАВЬТЕ КОЖУ ПИТЬ

Если, несмотря на все ваши ухищрения по увлажнению, кожа после лета осталась сухой, значит, вы ее пересушили и она потеряла способность впитывать влагу из косметических средств.

Восстановить эту способность можно, проведя курс масок из семян льна.

● Залейте 1 ст. ложку семян горячей водой так, чтобы она почти покрывала семена и дайте постоять около часа, пока все это не превратится в клейкую массу. Процедите полученное желе через ситечко. Вырежьте из сложенной в несколько слоев марли салфетку с прорезями для глаз и рта.

Кисточкой нанесите клейкую льняную массу на кожу лица. Намочите салфетку горячей кипяченой водой и отожмите, чтобы с нее не капало.

Лягте и положите на лицо горячую салфетку. Через 30 минут смойте маску теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

Проводите процедуру дважды в неделю, пока не почувствуете, что кожа вернулась в нормальное состояние.

Подробнее о полезных масках из семян льна читайте в ноябрьском номере газеты.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

10 Ваше тело ОСЕННИЕ ФИТОВАННЫ

Желание спать сутки напролет, пониженная работоспособность и тоскливое настроение — эти осенние ощущения знакомы многим. Сегодня мы предлагаем вам несколько рецептов фитованн, которые помогут проснуться, добавят сил, повысят тонус и настроение.

САИРОМ

Всыпьте в термос 5 ст. ложек измельченных корневищ аира, залейте 1 л кипятка, дайте постоять 30 минут, процедите и добавьте в ванну.

Аир не только тонизирует, он освежает и способствует заживлению ран.

С РОЗМАРИНОМ

Измельчите 50 г сушеной травы розмарина, залейте 3 л кипятка, накройте крышкой и дайте постоять 40 минут, затем процедите и добавьте в чуть теплую ванну. А если вместе с настоем вы добавите и морскую соль, у вас будет полное ощущение купания на средиземноморском курорте.

Розмарин обладает настолько сильным тонизирующим и бодрящим эффектом, что, во избежание бессонницы, такие ванны желательно принимать утром. Розмариновая ванна поднимает настроение и давление у гипотоников (гипертоникам не рекомендуется), укрепляет силы, стимулирует работу кровеносной системы, приводит мысли в порядок, повышает концентрацию внимания, помогает сосредоточиться.

Если вам не удалось найти траву розмарина, замените ее эфирным маслом розмарина, добавив всего 5 капель на ванну.

С ТИМЬЯНОМ (ЧАБРЕЦОМ)

Залейте 200 г травы чабреца 2 л кипятка, дайте постоять 15 минут, процедите и добавьте в ванну.

Чабрец не только тонизирует, но благотворно влияет на органы дыхания и заживляет прыщи на коже.

ПРАВИЛА ПРИЕМА

- Перед приемом тонизирующей ванны следует снять макияж и принять душ.
- Температура воды должна быть не выше 36-37°, продолжительность ванны — 10-20 минут, а принимать ее можно не чаще двух раз в неделю.
- После ванны завернитесь в теплую махровую простыню и отдохните 20-30 минут.

ВНИМАНИЕ! Фитованны противопоказаны при сахарном диабете, ишемической болезни сердца III-IV степени, обострении гипертонии, при острых воспалительных процессах, аллергии на ингредиенты и совершенно исключены при беременности.

НЕ ПРИВЛЕКАЙТЕ ВНИМАНИЯ

У меня тонкие длинные пальцы на ногах с выступающими суставами. Подскажите, может быть, какой-то лак сможет их визуально выправить.

Чем ярче цвет лака на ногтях, тем больше ноги привлекают к себе внимание. Если Вы считаете свои ноги некрасивыми, внимание им ни к чему, поэтому следует либо вообще отказаться от лака, либо выбирать бесцветный или очень близкий к природному цвету ногтей. Но не забывайте ухаживать за ногами. Когда кожа на ногах мягкая, нежная, без трещин и натоптышей, ноготки аккуратно подстрижены и подпилены, любые ножки будут выглядеть здорово.



ФИТНЕС-ЭКСКЛЮЗИВ

ТРЕНИРОВКА ОТ ШАКИРЫ

Ее фигура на самом деле достойна восхищения. Точеные ножки, упругий животик, подтянутые ягодицы, красивые руки... Да, многие из нас хотели бы быть такой же, как звезда. Ну или хотя бы немного быть на нее похожей... Теперь это возможно! Ведь ее тренер поделилась с нами секретным оружием звезды — тренировкой, которая позволила Шакире обладать таким замечательным телом. Выполняйте ее три раза в неделю (Да-да! Красота требует жертв!), и вы увидите результаты уже через месяц.

«Я не закомплексована на своих недостатках, потому что не оцениваю по отдельности свои руки, ноги или живот, а воспринимаю себя такой, как есть — всю целиком. К тому же, мне кажется, мужчин больше привлекает уверенность в себе, а не идеальная внешность», — говорит Шакира.

Цель: плечи, спина, пресс, ягодицы

Станьте на пол на четвереньки. Левую руку поднимите в сторону, правую ногу оторвите от пола и слегка согните, носок не оттягивайте.

Одновременно выполняйте пульсирующие движения вверх-вниз левой рукой и правой ногой. При каждом движении спина должна слегка выгибаться.

Выполните 40 повторов, смените положение и повторите с другой стороны.

корпус влево за руку.

Выполните 30 повторов, затем смените положение и сделайте то же самое с другой стороны.

Цель: плечи, руки, спина, пресс, ягодицы, бедра

Станьте на пол на четвереньки, в руки возьмите полотенце и натяните его. Медленно поднимите прямые руки с полотенцем вперед, вверх над головой и заведите за голову.

Цель: спина, руки, косые мышцы живота

Поставьте ноги на ширину плеч, руки с гантелями опустите вниз вдоль туловища.

Вытяните правую руку вперед и влево так, чтобы ладонь оказалась напротив левого плеча.

Отведите руку назад, сгибая ее в локте и поднимая гантель вверх, затем вновь вытяните вперед и влево, слегка поворачивая



Поднимите руки с полотенцем над головой опять. Затем наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол под плечами.

Поднимите правую ногу вверх как можно выше, носок оттяните.

Опустите правое колено и стопу на пол, затем повторите все с самого начала.

Выполните 40 повторов, затем повторите с другой стороны.

Цель: грудь, спина, руки

Поставьте ноги на ширину плеч, руки с гантелями держите вдоль туловища.

Резким движением вытяните руки вперед, перекрещивая левую руку над правой.

Отведите согнутые в локтях руки назад, и поднимая гантели вверх, чтобы руки вместе с головой образовали латинскую букву W,

затем вытяните руки вперед и в стороны так,

чтобы они образовали латинскую букву V.

Опустите руки в форму буквы W, затем вновь резким движением вытяните их вперед, на этот раз перекрещивая правую над левой.

Выполните 30 повторов упражнения.

Цель: косые мышцы живота, ягодицы, спина, бедра

Возьмите в правую руку гантель, станьте прямо, руку с гантелью поднимите над головой, левую руку опустите вниз вдоль туловища.

Балансируя на левой ноге, поднимите правую и, слегка согнув ее в колене, заведите правую стопу за левую лодыжку.

Согните правую руку в локте и отве-

дите ее назад, при этом отводя назад и вверх согнутую в колене правую ногу (почувствуйте, как напрягаются при этом мышцы ягодиц).

Коснитесь правым локтем бедра сзади.

Вернитесь в исходное положение: поднимите правую руку вверх, правую ногу опустите и заведите стопу за лодыжку.

Выполните 40 повторов, смените положение и повторите с другой стороны.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ: во время выполнения упражнения левой рукой можно держаться за спинку стула.

Цель: плечи, спина, грудь, руки, пресс, ягодицы, ноги

Примите упор лежа с опорой на носки и ладони. Руки прямые, ладони точно под плечами — позиция «планка».

Не изменяя положения ладоней, поверните корпус и сядьте на пол на правое бедро, согните правую ногу в колене.

Напрягая мышцы рук, поднимите правое бедро, обратным движением вернитесь в позицию «планка» и поднимите правую ногу не очень высоко вверх. Поставьте ногу вниз и вернитесь в исходное положение: позицию «планка».

Повторите упражнение 15-30 раз, в зависимости от ваших возможностей. Смените положение и повторите с другой стороны.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

КОГДА КРЕМ НЕ ПОМОЖЕТ

В наше время с целлюлитом сталкивается подавляющее большинство женщин, начиная чуть ли не с подросткового возраста. А основным средством борьбы с этой проблемой почему-то считается антицеллюлитный крем. Но он помогает только на самых начальных стадиях целлюлита. Когда «апельсиновая корка» ярко выражена, крем не поможет от нее избавиться. Тут требуются процедуры посерьезнее: курсы обертываний, профессиональный массаж, озон- и мезотерапия. Домашними средствами и процедурами уже не спасешься.

Почему не следует жалеть денег и времени на салонные процедуры? Потому что на определенной стадии целлюлит перестает быть косметической проблемой и становится медицинской. Ведь целлюлит — это не только скопление лишней жидкости (с нею-то как раз хорошо справляется и крем).

Со временем целлюлит превращается в застойные образования («апельсиновую корку»), приводит к деформации распухших жировых клеток, которые сдавливают капилляры и нарушают кровоснабжение пораженных целлюлитом участков, а в запущенных случаях эти участки становятся синюшными и прохладными на ощупь.

Чтобы восстановить работу пораженных участков кожи и вернуть им жизнь, требуется хорошо продуманный курс профессиональных процедур, а кремы, даже самые дорогие, не помогут.

МАССАЖ ПО ГОРОСКОПУ

Астрологи, которые все в жизни сверяют по звездам, уверяют, что представителям разных знаков Зодиака нравится массаж одних участков тела и оставляет равнодушными массаж других. Какой массаж им наиболее приятен?

Водолеям — массаж головы, а Козерогам — плеч. Ракам комфортно, когда им массируют широкие мышцы спины, Овнам —

боковую поверхность груди, а Близнецам — большую грудную мышцу. Львы любят массаж подлопаточной области, а Скорпионы — поясницы. У Весов и Тельцов предпочтение одинаковое — массаж бедер. Стрелец получает наибольшее удовольствие от массажа ягодиц, Дева — икроножных мышц. А вот Рыбы больше всего ценят массаж груди.

СПОРТ, ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ БЮСТА

Я не жалуюсь на размер своего бюста, но мне кажется, что грудь немного рыхловата. Хотелось бы ее укрепить. Какие упражнения для этого следует выполнять?

Есть много упражнений для укрепления бюста, но гораздо лучше не просто выполнять комплексы, а с удовольствием играть в теннис, волейбол, баскетбол, плавать. Все виды спорта, где активно работает плечевой пояс, укрепляют грудные мышцы, делая грудь более упругой и слегка приподнимая ее.

Если игровые виды спорта не устраивают Вас, ограничьтесь плаванием. Полезнее всего для бюста плавание стилем брасс, или «по-лягушачьи».

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

На вопросы читательниц отвечает
кандидат медицинских наук акушер-гинеколог
Вioletta ЗАСЛАВСКАЯ



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»

У меня нерегулярный цикл и избыточное оволосение: сначала волосы были только на животе, а теперь и на груди появляются, около сосков. Мне сказали, что в таких случаях помогают гормональные контрацептивы. Но от них поправляются, а у меня и без них небольшой избыточный вес и склонность к полноте. Не могли бы вы порекомендовать такие противозачаточные средства, при приеме которых не поправляются?

Прежде чем начинать прием гормональных контрацептивов, сначала надо обследоваться: сделать УЗИ гениталий, анализ крови на содержание гормонов (для Вашего лечащего врача, в первую очередь, важны показатели мужских гормонов в Вашей крови).

Если Ваш доктор сочтет нужным, он назначит Вам гормональные контрацептивы.

Многие современные гормональные препараты, при разумном подходе к рациону, не вызывают увеличения массы тела. Среди них такие средства, как: «Диане-35», «Жанин», «Ярина», «Три-мерси».

Они же помогут решить и проблему излишнего роста волос.

Мне 38 лет. Год назад удалили яичники и назначили «Фемостон 2/10».

Но в инструкции к препарату написано, что у него много побочных эффектов. Хочется подольше ощущать себя полноценной женщиной. Может быть, есть смысл поменять препарат? Подскажите, пожалуйста, на какой.

Сейчас в инструкции ко всем лекарственным препаратам Вы можете найти перечисление множества

побочных эффектов, но это вовсе не значит, что все они проявятся именно у Вас.

Если у Вас нет тяжелых заболеваний в стадии декомпенсации, гормональная заместительная терапия вреда Вам не нанесет. А Вам она нужна лет до 50, если Вы хотите ощущать себя полноценной женщиной, так как гормоны, содержащиеся в этих таблетках, выполняют функцию отсутствующих яичников.

Старайтесь поменьше думать о том, что произошло, живите привычной для Вас жизнью и не забывайте регулярно — два раза в год — посещать гинеколога, сдавать кровь на биохимические анализы и контролировать состояние молочных желез.

Во время первой беременности у меня был выкидыш. Потом при обследовании сказали, что у меня повышен уровень мужских половых гормонов, и врач назначил мне таблетки «Диане-35». Скажите, можно ли принимать этот препарат длительное время? Не будет ли от них вреда моему здоровью и здоровью будущего ребенка? Мы с мужем планируем следующую беременность года через три, но врач советует не откладывать. Мне хотелось бы узнать и Ваше мнение.

Вашей ситуации, когда уровень в крови мужских половых гормонов повышен, Вам можно и нужно принимать этот препарат. Причем принимать столько времени, сколько Вам необходимо — до момента запланированной Вами беременности, так она может наступить лишь на фоне гормонального лечения. Посещайте гинеколога два раза в год для контроля состояния здоровья.

МАННАЯ КАША РЕАБИЛИТИРОВАНА



Долгое время считалось, что в ненавистой детсадовцам манной каше ничего полезного нет — ни витаминов, ни грубой клетчатки...

Но ученые доказали, что, она весьма полезна, так как идеально подходит для диетического питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Манная крупа содержит большое количество крахмала и растительного белка. Не давая большой нагрузки на желудок и кишечник, манная каша позволяет легко, быстро и полноценно накормить организм. Это свойство незаменимо в послеоперационный период.

Манка способна вымывать из организма минеральные вещества и одновременно впитывать воды в 6 раз больше собственного объема, она вносит свой вклад в предотвращение развития рака толстой кишки.

А если учесть, что в ней содержатся витамины группы В, помогающие бороться с усталостью, можно сделать вывод, что она просто необходима пожилым людям.

Но, поскольку витаминов в манке, действительно, маловато — в частности, необходимых организму витаминов С и D, ешьте манную кашу с ягодами, сырыми джемами, сухофруктами, содержащими эти витамины.



НОВОЕ О СТАРОМ ЗНАКОМОМ

Кто не встречался в своей жизни с испытанным жаропонижающим и обезболивающим средством — аспирином?

Часто пожилым людям врачи рекомендуют принимать его по 0,5 таблетки на ночь: для разжижения крови и предупреждения тромбоза сосудов, а следовательно, для профилактики инфарктов и инсультов.

Но, оказывается, если принимать аспирин по 1 таблетке в день (и обязательно после еды, чтобы из-за воздействия ацетилсалициловой кислоты на слизистую не нажать язву желудка), мы поможем организму затормозить рост полипов в кишечнике на самом раннем этапе и таким образом избежать развития рака прямой кишки.

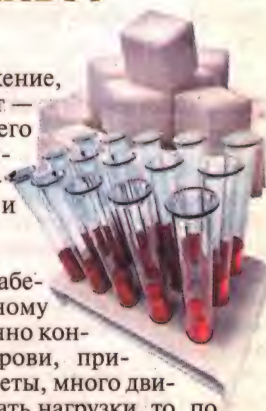
Этот факт установили британские медики, проводившие исследования воздействия аспирина на женский организм на протяжении 20 лет.

«ДИАБЕТИКИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ?»

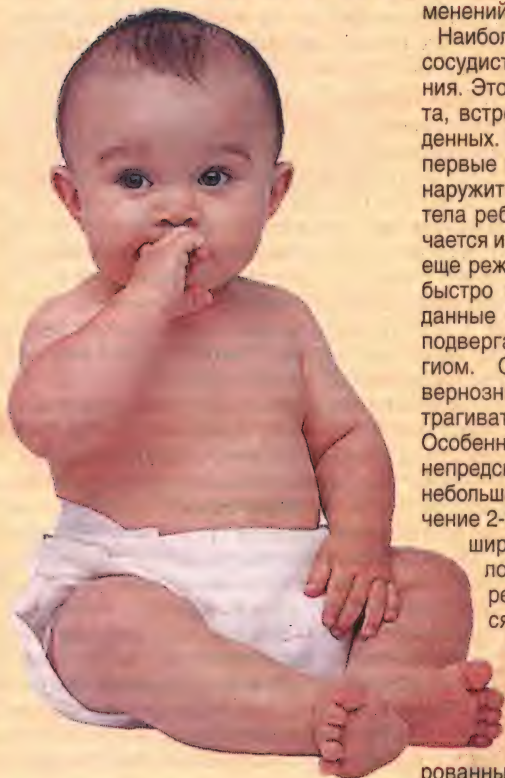
Если вы слышали это выражение, не смейтесь. Сахарный диабет — грозное заболевание. Из-за него страдают многие органы и системы организма: зрение и сосуды, суставы и кожа, почки и сердце.

Но это — если его не лечить.

А если больной сахарным диабетом привыкает к определенному образу жизни, то есть, постоянно контролирует уровень сахара в крови, придерживается определенной диеты, много двигается и старается не превышать нагрузки, то, по статистике, приведенной французскими учеными, живет на несколько лет дольше, чем его ровесники, которые, считая себя абсолютно здоровыми, годами не посещают врачей и ведут свой привычный, но не всегда правильный и здоровый, образ жизни.



ОТВЕТЫ мамам



У моей сестры недавно родился малыш — прекрасная девочка. Лишь одно обстоятельство огорчает сестру: у ребенка на щеке довольно крупное родимое пятно. Напишите, пожалуйста, что можно сделать. Нам бы хотелось, чтобы девочка росла без комплексов и вообще не помнила об этом физическом недостатке. Напишите, пожалуйста, в каком возрасте

уже можно обращаться к докторам с этой проблемой и к каким.

Родимыми называют пятна на коже ребенка, которые могут исчезнуть со временем или остаться на всю жизнь. Чаще всего под этим названием понимают целый комплекс изменений на коже малыша.

Наиболее частые из них — гемангиомы — сосудистые доброкачественные образования. Это выпуклое пятно малинового цвета, встречается примерно у 5% новорожденных. Обычно гемангиома проявляется в первые недели жизни малыша. Можно обнаружить ее на голове, шее и других частях тела ребенка. Данное образование встречается и во внутренних органах (печени), но еще реже. Обычно эти отметины довольно быстро растут в течение полугода. Есть данные о том, что спонтанной регрессии подвергаются около 7-8% простых гемангиом. Однако встречаются и большие кавернозные гемангиомы. Они могут затрагивать более глубокие слои кожи. Особенностью течения гемангиом является непредсказуемость их «поведения»; порой небольшая, точечная гемангиома щеки в течение 2-3 недель может превратиться в обширную и глубокую ангиому сложной локализации. Расчет на спонтанную регрессию в этих случаях оказывается неоправданным, а потеря времени идет явно не на пользу больному. Помимо этого, сосудистые опухоли могут изъязвляться, вызывать кровотечения и инфицироваться. Кавернозные и комбинированные гемангиомы практически не уменьшаются. Среди общепринятых методов лечения можно отметить лазеротерапию, склерозирующую терапию, а также хирургическое иссечение образований.

Врожденные пигментные пятна — «невусы», также известные как «родинки новорожденных», присутствуют на коже малыша с самого рождения. Они бывают коричневыми у светлокотых новорожденных и практически черными у темнокожих. И самыми разными по размерам. Некоторые такие пятна являются выпуклыми и имеют воло-

сяной покров. Одним из наиболее частых методов лечения можно назвать криодеструкцию, или криокоагуляцию (обработку низкими температурами). После нее пигментное пятно отмирает и превращается в струп (корочку), под которой растет новая нормальная кожа. Для проведения криокоагуляции часто используется жидкий азот, лед угольной кислоты.

Встречаются и так называемые «монгольские пятна» — синюшные или зеленоватые отметины, похожие на синяки. В основном они бывают у детишек с азиатскими или африканскими корнями. Появляются такие пятна, как правило, на спине или на ягодицах. Обычно они сами исчезают в дошкольном возрасте и с ними ничего делать не надо.

Телеангиозктазии — это плоские отметины синюшно-красные пятна, от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров в диаметре. В основе данных отклонений лежит стойкое расширение поверхностных кожных сосудов и слизистых. Локализуются они чаще всего на верхних веках, между бровями. Физиологическая форма телеангиозктазии у детей практически не требует лечения. С возрастом пятнышки на коже начинают постепенно светлеть и пропадать (иногда становятся заметными лишь при крике или беспокойстве ребенка, а когда малыш успокаивается, они тускнеют).

Подобные явления могут длиться до года, реже сохраняясь в более взрослом возрасте.

Большая часть родимых пятен не представляет опасности для здоровья, но малыша с крупными родинками нужно непременно показать хирургу в месячном возрасте. Дальнейшая тактика зависит от размеров, локализации и характера образований. Обычно врач предлагает регулярно приводить ребенка на осмотр, чтобы принять срочные меры, если родинка начнет расти, менять форму или цвет. В зависимости от типа родимого пятна врач будет выбирать стратегию лечения.

На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 18 лет. Недавно мне пришлось воспользоваться чужим бритвенным станком для удаления волос на лобке. Через несколько дней после этого я заметила на лобке два прыщика и решила их выдавить. Содержимое представляло собой что-то вроде белого шарика диаметром 1 мм. Выдавившись прыщики легко, но сразу появились кровь. Все прошло, но затем они стали появляться снова и снова в большом количестве. Я их выдавливала, прижигала зеленкой, йодом. Все это тянется уже несколько месяцев. И еще я

заметила, что после бритья, даже своим станком, прыщики появляются массово. Что это может быть? Могла ли я заразиться через бритвенный станок? Могу ли я заразить парня при половом контакте?

То, что Вы описываете, очень напоминает контагиозный моллюск. Это вирусное поражение. Передается контактным путем, причем у взрослых людей чаще именно при половом контакте. Может иметь значение использование загрязненных предметов (полотенца, мочалки, постельное белье и бритвенные станки тоже).

Лечится контагиозный моллюск именно так, как Вы и поступали: выдавливание белого содержимого с последующей

обработкой раствором йода. Не забывайте также о дезинфекции (кипячение или горячий утюг) белья и полотенца, с которыми соприкасалась пораженная кожа.

Когда Вы сбриваете волосы на лобке, Вы травмируете кожу и способствуете распространению инфекции. Поэтому сами уже заметили «массовое» появление свежих узелков. Поэтому пока не брейте, а подстригайте волосы на лобке, а также внимательно следите за своей кожей на предмет появления узелков и с целью своевременного их «удавления».

Неплохо также использовать для интимной гигиены мыло «Эпиген». Оно обладает противовирусным эффектом и повышает защитные свойства кожи и слизистой.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук **Ольга ДЕМЬЯНОВА**

Сыну 17 лет. С 12-13 лет его мучают угри. На данный момент поражена спина чуть ниже лопаток, плечи, верх груди и лицо, особенно щеки, лоб и подбородок. Угри гнойные, глубокие, после них остаются синие западающие шрамы. Мы обращались к дерматологам, проходили обследование. В посеве обнаружился стафилококк эпидермальный, стафилококк золотистый, грибки. Ему назначали антистафилококковый бактериофаг, антибиотики (зитролид, цефтриаксон, ципрофлоксацин), аутогемотерапию, хлористый кальций. Делали капельницы с озоном. Мазали мы всем, что есть в аптеке: зинеритом, клензитом, базироном, болтушками с серой и левомицетином. Немножко подсыхает, но очень условно.

Я, конечно, понимаю, что мы уже упустили время и сильно испортили кожу. Но, может быть, еще можно что-то сделать? Мальчик растет, начал сильно комплексовать. У его отца были те же проблемы до 25 лет, и кожа лица прилично повреждена.

Из того, что Вы рассказали, складывается впечатление о тяжелой форме юношеских угрей. В данной ситуации наиболее реальный эффект можно получить от приема системных ретиноидов («Роаккутан», «Акнекутан»). Препараты достаточно серьезные, поэтому назначение их и контроль за процессом лечения должен производить дерматолог, имеющий опыт работы с ними. Курс лечения продолжается 6-8 месяцев. После завершения курса системного лечения переходят на поддерживающую терапию местными препаратами, которыми пользуются столько, сколько необходимо, в вашем случае, скорее всего лет до 25.

Моему сыну 6 лет. В раннем детстве он сильно болел диатезом, даже несколько раз лежали в больнице. Сейчас особых проблем с кожей нет, продукты почти все переносит нормально. Но есть одна проблема, которая доставляет массу неприятностей. У него очень сухие губы, почти постоянно краснеет кожа вокруг губ, шелушится и чешется, а в уголках рта почти всегда трещины и корки. Нам выписывали мазь «Авантан». Когда мажем, становится лучше, но ее же нельзя использовать долго. Кроме того, трещины в уголках рта не проходят. Особенно сильно все это беспокоит, когда жарко: от пота все раздражается, ребенок просто звереет и раздирает губы в кровь. Можно ли как-то справиться с этой проблемой?

То, что доставляет беспокойство Вашему ребенку, называется «атопический хейлит». Это одно из проявлений атопического дерматита (так же, как и детский диатез). Эта проблема может беспокоить довольно долго, иногда в течение всей жизни. Однако, степень выраженности сухости и чувствительности кожи красной каймы губ может быть очень разной и сильно зависит от правильного ухода. Итак, что делать и как бороться? Обязательно подберите средство для ухода за кожей губ, которое должно быть всегда с собой и использоваться так часто, как это необходимо, хоть пятьдесят раз в день. В этом случае кожа не будет пересыхать, шелушиться, трескаться.

Для ухода можно применять как аптечные, так и магазинные средства. Из аптечных могу порекомендовать крем «Бепантен», бальзам для губ «Ла-Кри», мазь «Календула», крем «Клобейз». Кроме того, практически все фирмы, выпускающие линии для ухода за сухой кожей (Авен, Биодерма,

Урьяж и др.) имеют в арсенале средство по уходу за губами. Из неаптечных средств очень хороши кремы «Спермацетовый» и «Ланолиновый» фабрики «Невская косметика», а также «Люкс» и «Янтарь» фабрики «Свобода». Это хорошие жирные и не раздражающие воспаленную кожу средства, разработанные на основе натурального сырья.

Только обращайте внимание на производителя!

Для профилактики воспаления необходимо ограничить раздражающие воздействия. Это кислая, соленая и острая пища, попадающая на губы (например, ананас или яблоко можно съесть, нарезав фрукты на маленькие кусочки, чтобы сок не попадал на красную кайму). Также раздражает кожу облизывание губ (если есть такая привычка, то надо с ней бороться напоминанием и регулярным уходом), ветер, мороз, ультрафиолет.

Воспаление периодически возникать все равно будет. Поэтому нужно иметь под рукой средство для его быстрого устранения, ведь чем раньше убрать его симптомы, тем менее выраженным и более коротким будет обострение.

В данном случае лучше применять комбинированные средства: кремы «Тридерм» или «Травокорт». Они помимо кортикостероидного гормона (как и авантан) содержат противогрибковый и противомикробный компоненты. А атопический хейлит, как правило, либо провоцируется, либо осложняется кандидозной или бактериальной инфекцией, чему служит подтверждением наличие заед (трещин в углах рта). Длительность применения данных препаратов 5-14 дней. Этого обычно достаточно. Но применять их следует на фоне постоянного использования ухаживающих средств!





ИДЕМ С ОПЕРЕЖЕНИЕМ

Мой сын пошел в первый класс. Начали они с палочек, крючочков и буквара, но и помимо этого дети получают много новой информации, а темп обучения задан очень быстрый. Мальчик он у меня сообразительный, но медлительный и очень застенчивый, видимо, сказало, что он не ходил в детский сад, а сидел дома с бабушкой. В-общем, я поняла, что учиться ему трудновато. А что делать, не знаю, не нанимать же ему репетиторов с первых дней? Я сейчас работаю на полставки, чтобы помочь ему. Но что я могу? Я же не специалист.

Зря Вы думаете, что Вам не хватит знаний, чтобы помочь сыну-первокласснику. Ваш мальчик из тех деток, кто с трудом усваивает новое не потому, что им не хватает ума, просто они воспринимают информацию не в том темпе, в каком ее подают в школе. Сейчас дети еще даже не начали изучать что-то сложное, и Вы вполне сможете дома спокойно разобрать с сыном все, что они прошли в школе.

Еще лучше будет, если дома вы будете забегать немного вперед. Скажите: «А давай посмотрим, что вы будете проходить завтра». Рассмотрите картинки, прочитайте ему подписи и хотя бы поверхностно коснитесь нового материала. Мальчику будет проще усвоить на уроке материал, с которым он уже немного знаком. Такое опережающее домашнее обучение обычно хорошо сглаживает природную медлительность. К тому же, застенчивые ученики стесняются задавать вопросы учителю, если они чего-то не поняли. Пока еще учительница для них — чужой человек, они к ней не привыкли. Будет гораздо лучше, если эти вопросы задаст учителю мама. Опять же, одноклассники часто смеются над теми, кто чего-то не понимает, а дома ребенку будет нестрашно показать, что он чего-то не понял. Со временем Ваш сын перестанет бояться и волноваться, поверит в свои силы, и у него появится желание учиться.

Конечно, это потребует от Вас значительных усилий, но поверьте, оно того стоит. И не думайте, что учиться в школе по второму кругу придется только Вам. Такова доля всех современных родителей. К сожалению, школьные программы для малышей сейчас изначально рассчитаны на то, что доучивать ребенка будут родители. Без их помощи могут обойтись только очень развитые, способные и ответственные дети. Вы много знаете таких первокурсников?

Если Вы боитесь, что сейчас совсем другие методики преподавания, купите в книжном магазине методички для учителя по нужной программе или скачайте их из Интернета.

ОТКРЫВАЙТЕ МЕДЛЕННО

Моему сынишке всего три месяца, но мне кажется, что ему доставляет удовольствие писать мне в лицо. Как только я раскрываю подгузник или пеленки, сразу получаю струю то в лоб, то в глаз. Я уже пробовала подходить к нему сбоку или становиться со стороны головы, в этом случае до меня долетает меньше, но все равно долетает. Причем, как я замечаю, подгузник до этого момента часто бывает сухой. Получается, что он специально копил свое желание, чтобы пописать мне в лицо? Мне интересно, это все мальчишки такие, или только мой будущий «снайпер»? И можно ли как-то избежать этого неприятного момента?

Так происходит не только с Вашим малышом. Мамам девочек немного проще, те просто в последний момент писают в сухой подгузник или пеленку, но хотя бы не маме в лицо. Причина этого явления в самых обычных рефлексах. Крохи не имеют намерения обязательно описать маму с ног до головы. Они делают это рефлекторно. Раскрыв подгузник или пеленку, Вы открываете доступ к детскому тельцу прохладному воздуху, и тут же срабатывает рефлекс.

Попробуйте раскрывать подгузник очень медленно, чтобы более прохладный воздух постепенно проникал под него, да еще желательно сначала прикрыть сынишку салфеткой или пеленкой. Так разница температур в комнате и внутри подгузника будет менее чувствительной для малыша, и струя уже не сможет ударить так высоко и далеко, как раньше. Да и салфетка ее «поймает».



Все знают, как сложно закапать лекарство в глаза даже взрослому, не говоря о детях. Человек в любом возрасте защищает глаза от посторонних предметов и инстинктивно замуривается при малейшей опасности. Попытка насильно удержать глаз открытым, чтобы закапать в него, всегда вызывает рефлекторное противодействие. Но если взрослый еще может как-то контролировать свои действия, то ребенку это неподвластно.

Правда, это не означает, что без истерики закапать капли в глаза малышу невозможно. Оказывается, есть очень простой способ делать это, не пугая ребенка.

Если ваш малыш совсем кроха и еще не умеет выполнять команды, положите его на спину и держите перед лицом игрушку так, чтобы малыш вынужден был смотреть на нее, опустив, почти закрыв глаза. Ребенка постарше можно просто попросить закрыть их и не открывать без команды.

Как только малыш перестанет видеть пугающую его пипетку, капните по капельке лекарства во внутренние уголки глаз прямо у носа. Затем попросите ребенка открыть глаза или поднимите повыше игрушку. Как только верхнее веко станет подниматься, капли автоматически попадут на конъюнктиву, что, собственно, и требовалось.

Подготовила
Галина УШАКОВА

ВСЯ ПРАВДА О ПРЫЩАХ



Не стоит думать, что проблема с прыщами волнует только подростков. Большинство женщин, уже давно вышедших из подросткового возраста, страдают от периодического появления на коже прыщей или акне. Для некоторых из нас это всего лишь досадная неприятность, для других — настоящая трагедия. Действительно, не вовремя появившийся прыщ, например, перед днем свадьбы, первым свиданием или ответственным выступлением, способен надолго испортить настроение. Так откуда же они берутся, эти главные враги нашей красоты? Сегодня мы раскроем вам самые важные их секреты.

МЫ САМИ ВСКАРМЛИВАЕМ СВОИ ПРЫЩИ

Когда в семидесятые годы американские исследователи сделали заявление о том, что шоколад, употребляемый в умеренных количествах, не влияет на появление прыщей, все любительницы покушать восприняли эту новость с большим энтузиазмом и со временем перенесли так понравившийся им постулат и на все остальные запрещенные продукты: жирную, мучную, копченую и соленую пищу. Это остановило исследования о влиянии пищи на появление прыщей почти на сорок лет. Однако совсем недавно связь между рационом и акне все же была установлена. Вновь проведенные эксперименты подтвердили: если питаться фаст-фудом, употреблять много сладкого, мучного, консервированного и жирного, прыщи не заставят себя долго ждать.

ЗДОРОВОЙ КОЖЕ ШОКОЛАД НЕ ПОМЕХА

Несмотря на четко установленную связь между рационом и прыщами, будет не совсем справедливо вносить в черный список запрещенных продуктов и шоколад. На самом деле, виновником акне считаются продукты с высоким гликемическим индексом, который может поднимать уровень кортизола в крови и усугублять проблемы с кожей. К таким продуктам относятся сладости, выпечка и макаронные изделия. Рафинированные углеводы вызывают резкий подъем уровня инсулина, что в свою очередь ведет к повышенному выделению кожного сала и закупорке пор. Однако есть и хорошая новость для сладкоежек: шоко-

ладом лакомиться не запрещается! Вредные продукты для кожи — это не какао-бобы, а сахар и сливки, которые добавляют в шоколад. Поэтому от молочного шоколада стоит воздержаться, а вот черный шоколад с содержанием какао от 70% и выше можно есть, не опасаясь за красоту кожи.

ПРЫЩИ — ПРОБЛЕМА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Несомненно, что прыщи можно «перерасти». По статистике, в возрасте от 20 до 29 лет от прыщей страдают 50% женщин, от 30 до 39 лет — 35% и от 40 до 49 лет — 26%. Да, с возрастом количество прыщей уменьшается, но они не исчезают полностью.



Виновником тому — все тот же женский гормон эстроген. Его резкое повышение в организме отмечается в подростковом возрасте при появлении первых менструаций, а позже — перед менопаузой. Гормон является причиной усиленной выработки жира, который, в конечном итоге, вызывает бактериальное воспаление и прыщи.

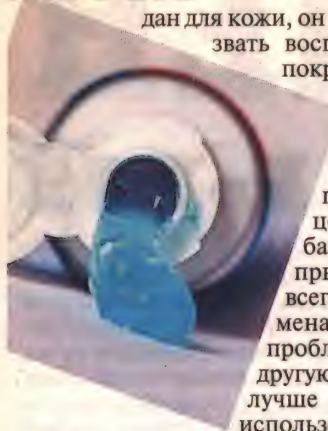
МАКИЯЖ ТУТ НИ ПРИ ЧЕМ

На самом деле, некоторые ингредиенты, содержащиеся в косметических средствах, могут приводить к закупорке пор и, в конце концов, вызывать появление прыщей. Однако, существуют и правильные средства для макияжа, которые, наоборот, способствуют устранению проблемы акне. В этих целях косметологи советуют использовать косметику на минеральной основе, имеющую в своем составе кремний, диоксид титана и оксид цинка. Причем преимущество следует отдавать сухим формам теней, пудры и румян, нежели кремообразным, которые способствуют закупорке пор. Если вы все же предпочитаете использовать тональный крем, а не пудру, ищите на упаковке надпись «non-comedogenic», это означает, что продукт прошел испытания и имеет клинические подтверждения того, что его составляющие не влияют на появление прыщей.



ЗУБНАЯ ПАСТА НЕ ПОМОЖЕТ

Если вы еще не пытались вывести прыщ зубной пастой, то ваша подруга или знакомая — наверняка. В зубной пасте содержатся пищевая сода, перекись водорода, спирт, ментол, эфирные масла и триклозан — ингредиенты, которые, на самом деле, могут подсушить прыщик. Но поскольку изначально этот продукт не был соз-



дан для кожи, он может вызвать воспаление и покраснение.

То есть, использование зубной пасты с целью избавления от прыщей — всего лишь замена одной проблемы на другую. Поэтому лучше все-таки использовать про-

дукты по назначению, и для избавления от прыщей применять специально созданные для этого кремы, содержащие бензоил пероксид (benzoyl peroxide). Они помогут решить проблему и не оставят вас с запахом зубной пасты на щеке.

НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВЫ УМЫВАЕТЕСЬ НЕПРАВИЛЬНО

Многие из нас связывают появление прыщей с недостаточной гигиеной и считают, что прыщи возникают от того, что мы «не так» умываемся и, вообще, плохо следим за своей кожей. Не правда ли, было бы просто здорово, если бы прыщи можно было смыть теплой водичкой перед сном и рано утром?! На самом деле, косметологи уверены: чрезмерное очищение только усугубляет проблему: кожа лишается своих естествен-

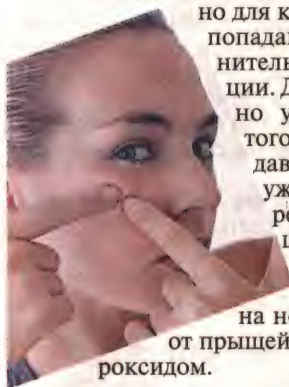
ных жиров, обезвоживается и в результате пытается компенсировать недостаток влаги усиленной выработкой кожного сала, что ведет к закупорке пор и появлению прыщей. Косметологи советуют умываться по утрам средствами с содержанием бензоил пероксида, затем протирать лицо тоником с салициловой кислотой и заканчивать процедуру очищения нанесением легкого увлажняющего крема. Вечером очищайте кожу лица средством легкой гелеобразной текстуры (избегайте продуктов с содержанием лаурилсульфата натрия (sodium lauryl sulfate), поскольку он может вызывать раздражение), а затем наносите ночной крем с содержани-



ем ретинола. Использовать средства с бензоил пероксидом и салициловой кислотой еще раз нужды нет.

ВЫДАВЛИВАЕТЕ? А ЗРЯ!

Пуки прочь! Прыщик с белой головкой может пропасть сам через три дня, если оставить его в покое, а может не пройти и через месяц, если его выдавить, — считают косметологи. К тому же, выдавливание травматично для кожи и чревато попаданием дополнительной инфекции. Да, очень трудно удержаться от того, чтобы не выдавить особенно уже совсем созревший прыщик, но все-таки разумнее помазать его на ночь средством от прыщей с бензоил пероксидом.



ПРЫЩИ НА ЛИЦЕ И ПРЫЩИ НА ТЕЛЕ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Поэтому и средства, предназначенные для борьбы с прыщами на лице, не действуют на прыщи, расположенные на остальных частях тела.

Это происходит оттого, что фолликулы на коже тела, которые непосредственно переносят ингредиенты, направленные против прыщей, глубоко в кожу, находятся дальше друг от друга, чем на лице.

Избавиться от прыщей на теле иногда бывает невозможно, используя даже самые сильные средства. Поэтому в этом случае лучше обратиться к дерматологу.



СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ СПОСОБСТВУЮТ

ПОЯВЛЕНИЮ ПРЫЩЕЙ

А-да, чем больше ополаскивателей, масок, гелей, пенки вы используете, тем больше вероятность возникновения прыщей на лице. Особенно, если вы носите челку, а волосы, обрамляющие лицо, подстрижены лесенкой. В этом случае волосы, напичканные дополнительными жирами от средств для ухода за волосами, постоянно касаются кожи лица, не дают коже дышать и делают ее жирной, вызывая закупорку пор. Решение проблемы? Избегайте средств с содержанием вазелина (petroleum jelly) и выбирайте продукты на водной основе вместо масляной (на упаковке первым ингредиентом должна быть вода).



СТРЕСС — САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ ПРЫЩЕЙ

Прыщик, появившийся на самом неподходящем месте прямо перед днем вашей свадьбы, вряд ли был простым совпадением.

Стресс вызывает гормональный дисбаланс в организме, что ведет к возникновению акне, это подтверждается многочисленными научными исследованиями. Но не стоит из-за прыщей бросать свою нервную работу, переезжать в тихую сельскую местность и отказываться от просмотра новостей по телевизору. Вме-

сто этого научитесь бороться со стрессом и минимизировать его последствия. Займитесь, например, йогой, рисованием, рукоделием, больше общайтесь с родственниками и друзьями, старайтесь меньше переживать по мелочам. Это поможет вам не только в борьбе с прыщами, но и улучшит ваше самочувствие, а значит, и вашу жизнь в целом.



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

ПАСЛЕН черный

Solanum nigrum L.

Растение обладает выраженным болеутоляющим действием, в древние времена служило в качестве местной анестезии и применялось перед операциями.

Достаточно широко с лечебными целями используют и плоды паслена черного. Зрелые ягоды обладают гипотензивным действием, поэтому больным, страдающим гипертонией и атеросклерозом, рекомендуется есть зрелые свежие ягоды.

● **При хроническом насморке и болях в ушах** в нос вводят сок свежих листьев паслена черного.

● **При ревматизме** народная медицина применяет настой цветков: 1 ч. ложку цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 2 часа, затем процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

● **При ангине** 3 ст. ложки сока ягод разводят в 1 л остуженной кипяченой воды и используют для полосканий горла.

● **При головной боли** накладывают в виде лекарственной повязки свежую истолченную траву паслена.

● **При водянке** принимают по 20-40 капель сока, отжатого из зрелых плодов и молодых облиственных побегов, 1-2 раза в день, запивая молоком.

● **При истерии и неврозах** рекомендуют однократно принять под контролем врача сок 5-6 зрелых ягод.

● **При спастическом кашле** 5-10 г травы заливают 0,5 л кипятка, настаивают 30 минут, затем процеживают и пьют в теплом виде по 150 мл 3 раза в день до еды, добавляя по вкусу мед.

● **Для излечения гнойных ран и язв** к ним прикладывают измельченные ягоды паслена, смешанные с кислым молоком.

● **К воспаленным геморроидальным узлам и нарывам** прикладывают свежие или сухие размоченные листья растения.

● **При геморрое, а также ревматизме** 2-3 ст. ложки ягод заливают 1 стаканом воды в эмалированной посуде, отваривают в течение 15 минут, дают настояться 2 часа, затем процеживают и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

● **При неврозах, истерии, головной боли, гипертонической болезни, коликах,**

при спастическом кашле, бронхиальной астме, коклюше, при болезненных спазмах мочевого пузыря, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и почек, при ревматоидных полиартритах применяют отвар травы: 1 ч. ложку сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 минут, затем процеживают, доводят объем до исходного и принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

● **При гипертонической болезни и атеросклерозе** употребляют в пищу по 6-10 г свежих ягод в день.

● **При гнойниках на деснах для полоскания рта** используют отвар травы паслена: 4 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 минут, процеживают и доводят объем до исходного.

● **При подагре** готовят настой травы: 1 ч. ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 3-4 часа, процеживают и пьют по 1 ч. ложке 3 раза в день.

● **При экземе и псориазе** применяют отвар плодов и листьев: 4 г измельченного сырья заливают 0,5 стакана воды, кипятят 15 минут, процеживают, доводят объем до исходного и принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

● **При наружном геморрое** применяют настой: 8 ст. ложек сухих листьев заливают 10 стаканами кипятка, настаивают 3-4 часа, затем процеживают и применяют для сидячих ванн. Этот же настой используют для обмывания гнойных ран.

● **При неоперабельном раке** свежую надземную часть с цветками и недозрелыми ягодами, вымытую в холодной воде, измельчают, 1 ст. ложку сырья варят 15 минут в 0,3 л воды, настаивают при комнатной температуре до остывания, процеживают и принимают по 15 мл 4 раза в день.

ВНИМАНИЕ! Растение ядовито! Алкалоид паслена черного, соланин, не разрушается при термической обработке и может вызвать тяжелое и даже смертельное отравление. При отравлении пасленом необходимо срочное промывание желудка водной взвесью активированного угля или 0,1%-ным раствором перманганата калия (марганцовки), искусственное дыхание.

При применении препаратов паслена необходимо консультироваться с врачом и строго соблюдать дозировку. Сок паслена черного противопоказан при гипотонии. Детям не назначать!

Лилия ГЛЕБОВА

0

однолетник из семейства пасленовых высотой от 10 до 70 см с прямостоячими стеблями и очередными листьями. Цветки собраны в оригинальные соцветия — зонтиковидные односторонние завитки. Плоды — черные шаровидные ягоды диаметром 8-10 мм. Цветет, начиная с июня, все лето, плоды созревают с июля до поздней осени.

В нашей стране встречается почти по всей европейской части России (исключая самые северные районы) и на юге Сибири. Растет на сорных местах и пустырях в населенных пунктах, на огородах, бахчах, в садах, виноградниках, на обочинах полей и дорог, в оврагах, по берегам водоемов, в долинных зарослях кустарников.

Растение используется только в народной медицине. Лечебное применение имеет вся надземная его часть: стебли, листья, цветки, несмотря на то, что все части паслена, кроме спелых ягод, ядовиты. В них содержатся дубильные вещества, каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), сапонины, горький гликозид дупькамарин, гликоалкалоид соланин.

Лекарства из паслена оказывают успокаивающее влияние на нервную систему и обладают болеутоляющим действием. Их назначают при повышенной нервной возбудимости, неврозах, головных болях, вызванных волнениями, а также при склонности к судорожным припадкам. Они эффективны при спазмах мочевого пузыря, желудочно-кишечных коликах, болях в суставах, пораженных ревматизмом или подагрой. Листья ускоряют созревание нарывов, обладают противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим действием, помогают рассасываться припухлостям. Цветки обладают мочегонным, слабительным, глистогонным и отхаркивающим свойствами.





ОЗИМЫЙ

Чеснок высаживают зубками с расстоянием 8-10 см в рядке и 18-20 см между рядками. Глубина заделки озимого чеснока — 5-6 см.

Чеснок можно сажать и однозубками — сплошными луковицами, не разделенными на отдельные зубки. Их получают от посева бульбочек. (Бульбочки — это маленькие луковички, которые вырастают на цветоносах, среди цветков.)

В этом случае и расстояния между однозубками, и глубину посадки немного увеличивают.

От момента посадки чеснока до устойчивых морозов должно пройти 2-3 недели. За это время чеснок успевает укорениться и подготовиться к зиме. Зубки редко вымерзают зимой, но, чтобы этого не произошло, грядку укрывают сухими листьями, торфом или набрасывают сверху хвойный лапник.

Уход за растениями на следующий год заключается в прополке, рыхлении, поливе и подкормках. Специфическим приемом, от которого зависит величина луковиц будущего урожая, будет выламывание цветочных стрелок. Но, если вы хотите развести в своем огороде чеснок высокого качества, то часть стрелок можно оставить, чтобы получить бульбочки.

Уборку чеснока проводят с 20 июля по 5 августа. Начиная уборку, как только желтеют и полегают листья. Медлить с уборкой не следует, так как в земле луковицы становятся рыхлыми и рассыпаются. Такой чеснок не хранится даже в холодном помещении, где обычно хранят озимый чеснок.

Озимый чеснок пользуется большей популярностью, чем яровой. Например, в Воронежской и Тамбовской областях выращивают исключительно озимый чеснок.

Есть много сортов озимого чеснока: Отрадненский, Дубковский, Полет, Парус, Комсомольский, Зайльский и другие.

ИЗ СЕМЯН ИЛИ ИЗ БУЛЬБОЧЕК?

ЯРОВОЙ

В отличие от озимого чеснока, яровой сажают не осенью, а весной, приблизительно в промежутке между 15 и 25 апреля.

Глубина заделки — 2-3 см, расстояние между зубками в ряду — 6-8 см, между рядами — 20 см. Наиболее известные и хорошо

САЖАЕМ ЧЕСНОК

Озимый чеснок сажают с конца сентября до середины октября. Но в последнее время его сроки посадки сдвигаются, так как осень часто бывает теплой, посаженный чеснок прорастает и напрасно тратит пластические вещества.

зарекомендовавшие себя сорта: Олейский, Гафурийский.

Некоторые растения из семейства лилейных способны образовывать воздушные луковички, которые называют бульбами. Так, лилия тигровая образует бульбы в пазухах листьев, вместо почек, некоторые сорта лука — на цветоносах. К таким же растениям принадлежит и чеснок.

Чеснок выбрасывает полую стрелку, на конце которой формируется пышный шар, образованный мелкими цветками. Цветков бывает от 100 до 400 штук и более. Шар достигает в диаметре до 7 см и бывает белого или фиолетового цвета, в зависимости от сорта. Если заглянуть внутрь такого шара, то можно увидеть внизу, у основания цветоножек, множество мелких луковичек-бульбочек. Их может быть от 200 до 300 штук.

Бульбочки можно собрать и посеять. Кроме них, можно собрать и посеять семена. При этом вы сохраните чеснок, который обычно высаживают зубками.

Следует знать, что бульбоносным бывает только озимый чеснок. Яровой такой способностью не обладает. Чтобы вырастить качественный чеснок из бульбочек, мы предлагаем сначала разобрать их по размеру (калибровать) на 4-5 фракций. Самые крупные, до 1 см высоты, следует посадить на расстоянии 5 см в рядке. Более мелкие — на 4 см, следующие на расстоянии 3 см и т. д.

Бульбочки, как и взрослые зубки, сажают осенью.

Семена высевают весной, 20-25 апреля. Из бульбочек получают луковички, не разделенные на зубки, размером до 2,0-2,5 см в диаметре. Их называют однозубки.

Из семян получают более мелкие луковички, которые доращивают в следующем году.



ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЭМИЛИЯ — РОДСТВЕННИЦА ОСОТА

Эмилия — очень красивое однолетнее растение, родом из Индии и тропиков Африки.

Высота этого растения 40-60 см, оно хорошо кустируется и при этом не требует формирования кустов.

Цветет эмилия «огненными» цветами диаметром 2-2,5 см различных оттенков: красного, желтого, фиолетового.

К почве нетребовательна и может замечательно себя чувствовать как в кислом, так и в щелочном или известковом грунте.

Красавица эмилия достаточно засухоустойчива и может долго обходиться без полива.

В отличие от других однолетников, эмилию можно пересаживать на любом этапе роста, даже во время цветения. В цветниках она хорошо сочетается с гравилатом, ликлизом, долгоцветкой. Очень эффектна при посеве в мавританский газон, где она оживляет и украшает газон своими яркими цветами.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ ОФИСНОМУ СТРАДАЛЬЦУ

Недавно я устроилась на новую работу. Рядом с моим рабочим столом в кабинете стоит кадка со старым фикусом. Несчастное растение просто в ужасном состоянии, а я всегда думала, что цветы в общественных местах растут лучше, чем дома. Кроме меня, в кабинете работают три женщины, которых судьба несчастного не интересует, а я совсем не разбираюсь в комнатных растениях. Может быть, ваши советы помогут мне спасти страдальца от гибели? Все его листья покрыты большими жесткими пятнами цвета ржавчины, листья скручиваются и обвисают, а новые листочки имеют неправильную форму. Мне очень жаль цветок, ведь, судя по размеру, это очень старое растение, старожил нашего офиса. Прошу вас подробно описать уход и лечение старого фикуса.



Описанные Вами симптомы свидетельствуют о комплексе серьезных заболеваний, поразивших фикус. Коричневые пятна на листьях, вероятнее всего, вызваны грибковым поражением растения. Скрученные и обвисшие листья могут быть свидетельством неправильного ухода или поражения паутинным клещом. Проверьте, нет ли с нижней части листа тонкой паутинки. Деформация молодых листьев — симптом недостатка питания. Можно сказать одно: растению повезло, что Вы отличаетесь большим состраданием, чем Ваши коллеги, иначе оно бы просто погибло. Чтобы сохранить жизнь и вернуть растению утраченное здоровье, придется приложить немало усилий.

В первую очередь, необходимо обработать фикус комплексным инсектицидом (препаратом, уничтожающим насекомых-вредителей) и фунгицидом (препаратом, уничтожающим грибковые поражения), по возможности удалив самые пораженные листья.

Обработку нужно проводить неоднократно, с интервалами в 14-20 дней до тех пор, пока на растении не перестанут появляться новые очаги заболевания. Эти препараты обладают сильным неприятным запахом, это нужно учесть при выборе времени обработки. Обязательно используйте перчатки и респиратор!

Следующий этап реанимации — пересадка. Поскольку растение явно голодает, простая подкормка его не спасет. Необходимо пересадить фикус в свежий субстрат, хорошо очистив корни от старого, в горшок на 5 см больше в диаметре, чем тот, в котором он растет сейчас. Через месяц после пересадки начинайте регулярно вносить удобрения для декоративно-лиственных культур в соответствии с рекомендациями производителя.

Для профилактики повторного появления клеща регулярно протирайте листья тряпочкой, смоченной в теплой воде. Кроме ощутимой пользы, эта процедура имеет эстетическое значение: листья приобретут естественный блеск, а растение будет выглядеть ухоженным.

Еще один маленький совет. Если в Вашем офисе для утоления жажды сотрудников используют привозную очищенную воду, не пожалейте ее для полива и протирания фикуса. Это поможет избежать образования белого осадка на листьях и засоления почвы.



МАЛЕНЬКАЯ ОРХИДЕЯ ДО СТАРОСТИ ДЕТКА

Мне подарили орхидею фаленопсис. Я видела такие же орхидеи в магазине, но там они были большие, а эта — маленькая. Я подумала, что это просто цветущая детка, и со временем она вырастет в большое растение. Горшок, в котором продавалась орхидея, был ему явно мал, и я пересадил цветок в большой прозрачный пластиковый горшок для орхидей. Но после пересадки моя орхидея не только не пошла в рост, а наоборот, стала хиреть на глазах. Я много слышала, что орхидеи — совсем не капризные растения, и соблюдаю правила ухода. Так в чем же дело?

Почему моя красавица так капризничает? Может быть, у меня какая-то неправильная информация по уходу? Я поливаю ее раз в неделю теплой отстоянной водой, держу на свету, но не на солнце, и далеко от сквозняков. Подскажите, пожалуйста, может, я что-то делаю не так.

Маленький фаленопсис, о котором идет речь, вовсе не детка, а просто миниатюрный сорт этого растения.

Ваша маленькая красавица никогда не вырастет до размера обычного фаленопсиса, а значит, ей совершенно не нужна гигантская плошка. Это не принесет ей никакой пользы. А вот систематический залив, которому, по всей видимости, растение теперь подвержено постоянно, вполне может погубить цветок.

Чтобы спасти прекрасную малютку, нужно немедленно принять меры.

Для начала извлеките растение из горшка и осторожно очистите корни. Если кусочки коры пристали к корешкам, не отрывайте их. Внимательно осмотрите корни. Если они бледные, желтоватые, мягкие или водянистые на вид, их нужно осторожно удалить. Положите орхидею на мягкую тряпочку и оставьте на воздухе на несколько часов, чтобы корешки подсохли.

Для посадки такой мини-красотки лучше всего брать не горшок, а маленький сетчатый контейнер размером 8х8 см (8 см в диаметре). Такие контейнеры можно приобрести в хозяйственных магазинах. Кроме того, в них часто продают мелкие фрукты в супермаркетах. Если Вы не найдете подходящего контейнера, возьмите обычный невысокий горшок 8 см в диаметре и просверлите в нем несколько отверстий диаметром 1 см в несколько

рядов. Теперь емкость будет полностью соответствовать потребностям эпифитного растения.

Поместите орхидею в горшок и засыпьте промежутки между корнями кусочками коры и сфагнумом. Осторожно полейте из пульверизатора и забудьте о своей малышке на пару недель. В следующий полив погрузите емкость с цветком в воду на пару минут, выньте и снова забудьте на пару недель. Когда из отверстий в горшке покажутся молодые корешки, опрыскивайте их раз в день теплой водой. В жаркую летнюю погоду можно два раза: утром и вечером. Субстрат в горшке обильно опрыскивайте раз в неделю. Периодически добавляйте в воду для опрыскивания минеральные удобрения. Вот и весь уход за маленькой нежной орхидеей.

Совсем не сложно, а эффект Вас порадует.





ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ МАЛЕНЬКИХ БАНАНОВ

Примерно полтора года назад я приобрела в магазине растение банана в горшке. Он хорошо растет, прекрасно выглядит и очень меня радует, но есть одно НО! За это время на немросло немало деток. Они уже такие большие, что пора бы им «жить отдельно». Я — опытный цветовод, но отделять деток и рассаживать их боюсь — где-то читала, что и детки могут погибнуть, и само растение пострадать. Подскажите, пожалуйста, может быть, есть какие-то хитрости в рассаживании именно банана.

Существуют два способа отделения отростков банана от материнского растения.

Первый способ причиняет меньше вреда взрослому растению. Для этого вам понадобится узкий тонкий нож. Осторожно засуньте нож между стволом растения и деткой и отсекайте детку параллельно материнскому растению. Не дергайте молодое растение резко, это может повредить его нежные корешки. Аккуратно отделите его, присыпьте срезы золой или толченым углем и посадите юный банан в отдельный горшочек.

Размер горшка подбирайте в соответствии с размером детки.

Повторяйте процедуру, пока не отделите все отростки или желаемое их количество. Молодые растения накройте полиэтиленовыми пакетами или поместите в тепличку. Поливайте умеренно, пока детки не тронутся в рост. Затем переводите их на обычный режим ухода.

Второй способ более травматичен для взрослого растения, но позволяет сохранить в целостности корневую систему молодых отпрысков.

Выньте растение из горшка вместе с комом земли. Стряхните лишний грунт и внимательно осмотрите места прикрепления деток.

Начинать отделять молодые растения нужно с нижних, иначе есть риск сломать нежных малышей. Для отделения отпрыска осторожно отломите его от материнского растения и, потягивая в разные стороны, постепенно освободите корешки детки от общего кома.

Повторите процедуру для остальных отростков. Если детка уже крупная, отламывать ее опасно. Вы можете сломать взрослое растение. Воспользуйтесь ножом, как в первом способе. Обязательно припудрите места сломов или срезов и высадите деток в отдельные плошки. Если они крупные, а корневая система у них хорошо развита, можно обойтись без теплички.

Материнское растение можно высадить в тот же горшок, досыпав свежего грунта.

Ничего сложного в черенковании бананов нет. Нисколько не сложнее, чем с другими растениями. Желаем удачи.



РАЗЫСКИВАЕТСЯ КУСТАРНИК АЛЕНЬКИЙ

Я пенсионерка и уже несколько лет регулярно хожу в поликлинику.

Там, у кабинета участкового врача, стоят кадки с цветами. Среди прочего есть там куст с длинными ветками и мелкими овальными листьями. На вид нескладный. Я на него и не смотрела. Недавно пришла к доктору, а этот куст зацвел. На нем появилось множество мелких красных цветков, похожих на вытянутые китайские фонарики с юбочкой внизу или на продолговатые маленькие плоды граната. Я так поразилась, что принялась расспрашивать врача и медсестру, но названия растения они не знают, даже не помнят, откуда оно взялось. Вроде принес кто-то. Может быть, вы знаете, что это за кустарник такой? Как он называется? Очень хочу взять от него отросток и завести такое растение дома. Как за ним ухаживать?

Большее всего под ваше описание подходит растение под названием агатетес. Этот кустарник родом из Китая. В период покоя растение действительно выглядит не очень привлекательно и мало кому знакомо. Вероятно, по этой причине это — редкий гость в цветочных магазинах. В уходе агатетес неприхотлив.

● Для хорошего роста и активного цветения растению нужно хорошо

освещенное, но не жаркое место. Оптимальная температура для со-

держания — 18–20° летом и 8–15° зимой. Агатетес будет хорошо себя чувствовать вблизи окна, выходящего на запад или восток.

● Полив растение любит умеренный, но регулярный — по мере подсыхания верхнего слоя почвы. В жару нуждается в опрыскивании.

● Для агатетеса важен хороший дренаж и аэрация корней, поэтому выбирайте горшок с большими дренажными отверстиями и высаживайте растение в рыхлую почву с добавлением песка.

● Необходимо регулярно подкармливать растение комплексным удобрением.

● В комнатных условиях агатетес размножают отводками или черенками. Поэтому, когда в следующий раз пойдете в поликлинику, внимательно рассмотрите куст, есть ли там отводки. Хотя для их отделения и извлечения из горшка Вам понадобятся нож и лопаточка.

Вряд ли Вам позволят разворошить горшок прямо в поликлинике. Видимо, проще будет отрезать от растения черенок острым ножом, дома поставить его в воду, пока не появятся корни, а затем уже высадить в горшок.



Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА

ЦАРИЦА



сезон

Октябрь — самое время готовить тыкву. Она и полезна, и вкусна. А в последние годы выведены новые ее сорта с разными оттенками вкуса и возможностью тыкву быстро приготовить.

ВНИМАНИЕ! В тех рецептах, где требуется тыквенное пюре, тыкву следует очистить, порезать и отварить в небольшом количестве воды до готовности или испечь в микроволновке (духовке). После этого превратите тыкву в пюре.

К блюдам из тыквы больше всего подходят молотые специи: тмин, имбирь, гвоздика, мускатный орех, а для сладких блюд — еще и ванилин по вкусу.

СУП В ТЫКВЕ

Небольшую тыкву вымойте, отрежьте верхушку, выскоблите сердцевину с семечками. Пока духовка разогревается до 170°, раскалите в сковороде растительное масло. Обжарьте на нем 1 луковицу, порезанную кольцами, кружочки морковки и молодого кабачка. Выложите овощи в тыкву. Смешайте 2 ст. ложки муки с 1 ч. ложкой соли, добавьте на кончике ножа молотый имбирь. Обваляйте в муке небольшие кубики мяса (курица, индейка, свинина, говядина), обжарьте до светло-коричневого цвета и переложите в тыкву. Добавьте горсть замороженного зеленого горошка и залейте все говяжьим бульоном (можно из кубика). При необходимости досолите и добавьте специи по выбору. Накройте тыкву крышкой, поставьте в разогретую духовку и держите там до готовности мяса. Если тыква начала гореть, накройте ее фольгой. В каждую тарелку с супом добавьте немного мякоти тыквы.



ТЫКВЕННЫЕ ЧИПСЫ

Соедините 1,5 стакана пшеничной и 0,5 стакана ржаной муки (или возьмите 2 стакана пшеничной) добавьте 0,5 стакана тыквенного пюре, 2 ст. ложки коричневого сахара, 0,5 ч. ложки соли, щепотку молотого тмина, 1 ст. ложку подсолнечного масла и треть стакана воды. Миксером или блендером смешайте все в однородную массу. Разделите пополам. На столе расстелите лист бумаги для выпечки размером с самый большой ваш противень. Посыпьте бумагу мукой, выложите на нее половину массы, раскатайте в тонкий пласт, разрежьте на ровные квадратики или ромбики. Смажьте их подсолнечным маслом, посыпьте тыквенными семечками и кристаллами морской соли. Аккуратно переместите лист бумаги со стола на противень и выпекайте чипсы в разогретой духовке 10-12 минут. Повторите процесс со второй половиной теста. Когда обе партии чипсов остынут, ссыпьте их на противень и поставьте на 3 минуты в горячую духовку, чтобы они стали более хрустящими. Храните чипсы в контейнере с плотно закрывающейся крышкой.



САЛАТ С ТЫКВОЙ, ЛУКОМ И СЫРОМ

Порежьте мякоть небольшой тыквы кубиками, а 2 красные луковицы — сегментами, выложите на противень, застеленный пекарской бумагой, сбрызните оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Запекайте до мягкости. Отварите в подсоленной воде спаржу или спаржевую фасоль и охладите под струей холодной воды. Разогрейте на сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, добавьте в него 2 тонко порезанных зубка чеснока и 2 ч. ложки сухого тмина, помешивайте, пока не пойдет аромат, добавьте половину стакана отваренной коричневой чечевицы и тушите 2-3 минуты, чтобы она пропиталась запахом чеснока и тмина. Добавьте спаржу, 1 ч. ложку бальзамического уксуса и держите на сковороде, помешивая, еще 1-2 минуты. Осторожно перемешайте, снимите с огня, а когда остынет, смешайте все ингредиенты и украсьте раскрошенным сыром фета.



БАРАНИНА ПО-ЛИВИЙСКИ

Разогрейте глубокий толстостенный сотейник или казан, раскалите в нем 4 ст. ложки сливочного, топленого или растительного масла. Убавьте огонь, спассеруйте в масле 1 порезанную луковицу, добавьте 4 куса баранины на косточке, слегка обжарьте, затем положите по вкусу специи: гвоздику, лавровый лист, молотые корицу, имбирь и посолите по вкусу. Готовьте, пока лук не станет совсем мягким, добавьте 2 ст. ложки томатной пасты, разведя ее в 2 стаканах воды, через 10 минут влейте 2 стакана кипятка, прибавьте огонь до среднего и готовьте до мягкости баранины (45-60 минут). Добавьте 0,5 кг порезанной крупными кусками мякоти тыквы, 1 стакан отваренного нута и 1 стакан промытого темного изюма, накройте сотейник крышкой и готовьте еще 30 минут. Подавайте блюдо горячим с лавашом или мягким белым хлебом.



ЛАЗАНЬЯ С ТЫКВОЙ И ГРИБАМИ

На 12 порций. Отварите по инструкции на упаковке 15 пластин теста для лазаньи. Разогрейте на сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, спассируйте в нем 2 большие порезанные луковицы до светло-коричневого цвета, добавьте 150-200 г шампиньонов, порезанных ломтиками, обжарьте до готовности, посолите, добавьте 3 измельченных зубка чеснока, 0,5 ч. ложки итальянских приправ, пучок мелко порезанных свежих трав по выбору, поддержите еще 1 минуту на огне, затем снимите.

На другой сковороде распустите 1 ч. ложку сливочного масла, добавьте 1 стакан жирной сметаны, измельченный зубок чеснока и 1,5 стакана тертого пармезана. Помешивая, держите соус на среднем огне, пока сыр не растворится в сметане, всыпьте 1 ст. ложку измельченной зелени петрушки.

К 400 г тыквенного пюре добавьте 400 г сыра рикотта или очень мелко раскрошенного адыгейского, 0,5 стакана тертого пармезана, посолите и поперчите по вкусу, добавьте чуть-чуть молотого мускатного ореха, перемешайте.

Смажьте прямоугольную форму для запекания оливковым маслом и выкладывайте поочередно: половину сметанного соуса, три пластины теста, четверть тыквенного пюре, четверть грибов с луком. Сделайте четыре слоя лазаньи, использовав всю начинку, но без соуса, накройте последними пластинами и вылейте на них оставшийся соус. Накройте форму листом фольги и запекайте лазанью в разогретой духовке, пока не загустеет сметанный соус. Снимите фольгу, посыпьте сверху тертым пармезаном и опять поставьте в духовку, чтобы сыр подрумянился. Готовую лазанью дайте постоять минут 15, а перед подачей разрежьте ее на 12 порций.

ПРЯНЫЙ ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

Приготовьте тесто: насыпьте в миску 1 стакан муки, натрите на терке 100 г замороженного сливочного масла, всыпьте щепотку соли, добавьте 1 желток и перемешивайте, пока у вас не получится единая масса. Выложите ее в смазанную форму для запекания, уплотните рукой. Должна получиться основа для пирога.

Соедините в миске 2 стакана тыквенного пюре, 1 банку сгущенного молока, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соли и специи по вкусу, все это хорошенько взбейте миксером. Полученную массу выложите в форму и выпекайте до готовности.



ВАРЕНИКИ С ТЫКВОЙ

Из муки, соли, воды и яйца приготовьте крутое тесто для вареников.

1,5 стакана тыквенного пюре смешайте с 200 г измельченного вилкой адыгейского сыра, добавьте по вкусу специи, посолите, поперчите и перемешайте.

Раскатайте тесто, вырежьте из него кружочки, положите на каждый начинку и защипите. Отварите вареники в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Подавайте со сливочным маслом и зеленью мяты или шалфея.

ТОРТ С ТЫКВОЙ

Смешайте в комбайне 2 стакана сахара, 1 стакан размягченного сливочного масла, 4-5 яиц, 400 г тыквенного пюре, пакетик ванильного сахара или ванилин на кончике ножа и специи по выбору. Добавьте по 1 ч. ложке соли, соды и разрыхлителя, всыпьте 2 стакана муки и вымесите однородное тесто. Противень застелите бумагой для выпечки, смажьте маслом, вылейте на него тесто, разровняйте и выпекайте в разогретой духовке до готовности. Дайте коржу немного остыть, переложите на стол, ровно обрежьте края и разделите на три-четыре части, прослоите кремом, посыпьте дроблеными орехами и полейте карамельным сиропом.

Для крема соедините 200 г размягченного сливочного масла, 200 г любого сливочного сыра, 1 стакан сахарной пудры и ванилин на кончике ножа. Взбейте миксером в пышную пену.



КОРЖИКИ С ТЫКВОЙ

Смешайте 2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 1 ч. ложку соды, щепотку соли и специи по вкусу. Добавьте 6 ст. ложек порезанного кусочками охлажденного сливочного масла, 1 стакан охлажденного тыквенного пюре, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны и с помощью миксера замесите однородное тесто.

Противень застелите бумагой для выпечки и смажьте маслом. Тесто раскатайте в круг толщиной 1-1,5 см, круглой формочкой вырежьте коржики или разрежьте тесто ножом на треугольники. Разложите коржики на противне и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.



Остывшие коржики покройте глазурью. Взбейте 1,5 стакана сахарной пудры с 3 ст. ложками жирных сливок, отделите две трети глазури и покройте ею верхушки коржиков. К оставшейся глазури добавьте 1 ст. ложку тыквенного пюре, осторожно перемешайте и с помощью кондитерского мешка нарисуйте на коржах желтые полоски.

К вашему столу



МИНИ-ПИРОЖКИ

Приготовьте пресное тесто, как на пельмени. Мясной фарш посолите, поперчите, обжарьте до готовности на растительном масле. Соедините его с зеленью и орехами (на кавказский манер) или консервированной кукурузой и кетчупом (на мексиканский манер). Тесто тонко раскатайте, вырежьте кружки теста диаметром 10 см (можно по кофейному блюдецку), положите на каждый щедрую порцию начинки, чтобы пирожки получились пузатенькие. Защипите края, для верности придавите их вилкой и обжарьте во фритюре.



ДРАНИКИ ОВОЩНЫЕ

Натрите на средней терке 2 цуккини среднего размера, 1 морковь, 1 крупную или 2 средние картофелины, очень мелко порежьте луковицу, посолите, поперчите, вбейте 2 яйца, перемешайте, добавьте 2-3 ст. ложки муки и еще раз перемешайте. Если масса получилась жидковатой, дайте ей постоять 5 минут, слейте выделившийся сок и слегка отожмите.

Если вам все равно, какой формы будут ваши драники, просто выкладывайте их ложкой на сковороду с раскаленным маслом. Если хотите, чтобы они были красивые и одинаковые, используйте формочки для печеня.

Разложите формочки на сковороде, выложите овощную массу в формочки и, когда она немного поджарится, щипцами снимите формочки. Готовые драники украсьте густой сметаной или натуральным йогуртом.



БЫСТРАЯ ЗАКУСКА

Если гости на пороге, вы можете очень быстро приготовить довольно сытную закуску. Колечки консервированного ананаса разрежьте на 6 сегментов, а деревянные шпажки — пополам. Нанижите на шпажки поочередно кусочек ананаса, маленькую сосиску, лучше подкопченную, и опять ананас. Если маленьких сосисок нет, можно разрезать обычные. К закуске подайте кетчуп с приправами или лечо.



РЫБНЫЙ КЕБАБ

Измелчите до состояния крупно рубленного фарша 600 г белой рыбы (или 400 г рыбы и 200 г креветок), отожмите лишнюю влагу. Разогрейте на сковороде 2 ст. ложки растительного масла, добавьте в него на кончике ножа порошок острого красного перца, 2 измельченных в порошок лавровых листа, 1 ст. ложку без верха соли, 1 ст. ложку крупно смолотого черного перца, 1 ч. ложку коричневого сахара, влейте 1 ст. ложку воды и, помешивая, готовьте до тех пор, пока появится аромат, добавьте 100 г тертой мякоти кокоса и, продолжая помешивать, готовьте еще 2 минуты.

Снимите с огня и дайте немного остыть. Пропустите через комбайн половинку горького перца, 4 зубка чеснока, 5-6 головок лука-шалот (можно заменить севком). Кусочек свежего очищенного имбиря — примерно 1 см, 1 очищенный от кожуры и семян помидор, 0,5 ч. ложки порошка куркумы и 2-3 очищенных миндальных орешка. Смешайте полученную массу с рыбным фаршем и «поджаренными» специями, выдавите немного лимонного сока, попробуйте и, если надо, досолите. Если фарш оказался жидковат, отожмите лишнюю влагу.

Возьмите на ладонь горсть фарша, разровняйте его в лепешку, положите поверх нее шпажку и, сжав ладонь, сформируйте на шпажке кебаб. В Азии вместо шпажек используют лимонграсс, но шпажка тоже подойдет. Смажьте сковороду растительным маслом и жарьте кебаб со всех сторон до готовности.



ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА

Тушку птицы обсушите полотенцем, положите на стол. Возьмите кусок марли размером 30 на 30 см и выстелите им внутренность птицы так, чтобы края марли свисали наружу.

ВНИМАНИЕ! Количество начинки и обмазки дано из расчета на тушку индейки, для курицы уменьшите количество вдвое.

На сливочном масле спассеруйте 2 большие мелко порезанные луковицы, большую натертую на средней терке морковь, 3 стебля сельдерея, 3 зубка чеснока, посолите, поперчите, перемешайте и дайте остыть. Аккуратно переложите овощи внутрь тушки, завяжите марлю так, чтобы начинка не высыпалась.

На растительном масле прогрейте 2 ст. ложки сухого чабреца, 1 ст. ложку измельченных листиков розмарина, 1 ч. ложку шалфея, 3 измельченных зубка чеснока, 2 измельченных лавровых листа, снимите с огня, добавьте хорошую щепотку соли, 1 ч. ложку свежезамороженного черного перца и 1 ч. ложку соевого соуса. Когда смесь не-



много остынет, хорошенько обмажьте ею тушку, свяжите ножки и уложите птицу на смазанный маслом противень. Жарьте птицу до готовности, время от времени поливая выделившимся соком. Когда она будет готова, развяжите ножки и выньте начинку. Тушку птицы разделите на порционные куски, а начинку подайте на гарнир.

Почему начинка в марле? Чтобы разделанная птица была чистой, возможно, вы будете подавать ее с другим гарниром. К тому же, если съесть всю приготовленную птицу сразу не удастся, без начинки она будет храниться в холодильнике дольше.



ЗАПЕКАНКА С РИСОМ, КУКУРУЗОЙ И ФАСОЛЬЮ

Приготовьте смесь из 1 стакана промытого длиннозерного риса, 1 стакана замороженной или 1 банки консервированной кукурузы, 1 банки консервированной красной фасоли, 1 банки лечо с кусочками овощей, приправьте все это 0,5 ст. ложки паприки, 0,5 ч. ложки орегано, посолите, поперчите, влейте 1 стакан бульона и все перемешайте.

Выложите смесь в смазанную растительным маслом форму для запекания.

Кусочки постной свинины или куриной грудки разложите равномерно и постарайтесь вдавить их до дна, чтобы они не сразу всплыли.

Накройте форму фольгой и поставьте в разогретую духовку. Готовьте 1 час, затем приподнимите фольгу и проверьте готовность риса, при необходимости верните фольгу на место и подержите блюдо в духовке еще 10-15 минут. Если рис готов, фольгу уберите, посыпьте запеканку тертым сыром и снова поставьте в духовку, чтобы сыр расплавился. При подаче запеканку посыпьте зеленым луком.



ТОРТ С ПОЛОСКАМИ

Такой необычный торт удивит ваших гостей и домашних. В нем нет ничего нового — обычный бисквит и обычный бисквитный рулет. Главное, надо знать, как их объединить, чтобы торт получился таким необычным.

Из 3 яиц, 130 г сахара, 100 г муки, 30 г какао-порошка и щепотки соли приготовьте тесто, хорошо взбив его миксером или венчиком, и испеките бисквитную основу в разъёмной форме. Остывший бисквит разрежьте на два коржа.

Для рулета приготовьте тесто из 6 яиц, 300 г сахара, 300 г муки, 0,5 ч. ложки разрыхлителя.

Застелите противень бумагой для выпечки, вылейте на нее тесто, разровняйте и выпекайте до готовности. Снимите бисквит с противня, разрежьте вдоль на три равные полосы, смажьте каждую джемом из черной смородины или голубики и сверните один толстый рулет, выложив все полосы одной длинной дорожкой.

Приготовьте крем: взбейте 2 стакана жирных сливок, 200 г мягкого сливочного сыра и 0,5 стакана сахарной пудры.

Можно использовать для торта и обычный крем, взбив миксером содержимое банки сгущенного молока и пачки мягкого сливочного масла.

На блюдо выложите один шоколадный корж, слоем в 1,5-2 см намажьте на него крем и поставьте сверху рулет. Если корж окажется великоват, обрежьте его по окружности цилиндра; если рулет свисает с коржа, раскрутите с него лишний бисквит и отрежьте. Верх рулета также обильно смажьте кремом и положите сверху второй шоколадный корж. Обмажьте кремом торт сверху и с боков и украсьте джемом.

Внешне этот торт выглядит обычно, но как он красив в разрезе!



ПРИЩЕПКА ПОМОЖЕТ



Некоторые блюда, например, овсяная каша или заварной крем, требуют постоянного помешивания в процессе варки. При этом класть деревянную ложку на блюдо или специальную подставку не хочется. За время от помешивания до помешивания пища на древесине подсыхает и потом ее трудно отмыть, на подставке тоже остаются засохшие следы.

Облегчите себе жизнь и просто не вынимайте веселку из кастрюли. А чтобы она не тонула в каше, на ручку наденьте обычную деревянную прищепку.

ЧТОБЫ ЯЙЦА ХОРОШО ЧИСТИЛИСЬ

Все знают, что свежие яйца после варки очень сложно очистить. Скорлупа как будто прилипает к белку, и очищенное яйцо выглядит как после артобстрела.

Если вы хотите, чтобы вареные яйца были гладкими и красивыми, прежде чем выложить их в кастрюлю, аккуратно проколите скорлупу канцелярской кнопкой. Это крохотное отверстие создаст между скорлупой и белком воздушную прослойку, которая не даст им склеиться. Только помните, яйца с проколотой скорлупой следует класть в кипящую подсоленную воду.



ДВЕ КОТЛЕТНЫЕ ХИТРОСТИ

Обычно во время приготовления котлетного фарша в него в последнюю очередь вбивают сырое яйцо. Не торопитесь перемешивать яйцо с мясом, сначала зачерпните немного на пальцы и хорошенько смажьте сырым яйцом руки. Теперь к ним не прилипнет даже самый жирный фарш, и руки будет проще отмыть. К тому же так вы обезопасите себя на случай, если на ногтях есть заусеницы. При попадании на них мясного сока ранки часто воспаляются и начинают гноиться. Пленка из яйца закроет доступ ко всем микротрещинкам на руках.

Вы вымешали фарш и приготовились формировать котлеты? Вымойте руки, ополосните их холодной водой и смажьте растительным маслом. И фарш не будет липнуть, и на котлетах образуется масляная пленочка, которая, если вы не хотите панировать котлеты, во время жарки не даст вытечь мясному соку. Если вы готовите много котлет, слой масла на руках следует время от времени обновлять.



«ЗАМОРОЗЬТЕ»... БАШМАКИ

Если вы достали почти новые кожаные туфли или ботинки, которые служили вам верой и правдой весной, а осенью оказалось, что они немного усохли и стали тесноваты, «разносить» их поможет холодильник.

Налейте в два полиэтиленовых пакета воды, вытесните из них воздух, крепко завяжите и положите внутрь туфель или ботинок. Вода заполнит внутренность башмаков. Поместите теперь уже туфли (ботинки) в пакет и положите в морозилку, с регулятором, выставленным на замораживание.

Примерно через сутки, когда вода в пакетах замерзнет, выньте обувь из холодильника и примерьте. Наверняка окажется, что после заморозки они больше не жмут.

Дело в том, что вода при замораживании увеличивается на одну десятую часть своего объема. Если это происходит внутри башмаков, то вместе с расширяющейся водой тянется и кожа.



КОФЕЙНЫЙ АРОМАТИЗАТОР



Как хорошо за холодильником ни ухаживай, со временем в нем появляется не то чтобы неприятный, а немного затхлый запах. А иногда еда с сильным запахом надолго оставляет в холодильнике свой ароматный след. Чтобы в холодильнике всегда хорошо пахло, используйте кофейный ароматизатор. В ненужный пластиковый контейнер с плотной крышкой выложите кофейную гущу, слегка утрамбуйте ее ложкой и закройте крышкой, в которой следует предварительно проделать отверстия диаметром 3-4 мм.

Этот ароматизатор хорош тем, что на него идет уже использованный продукт, предназначенный на выброс. К тому же влажная гуща не только наполняет пространство холодильника своим ароматом, она еще абсорбирует неприятный запах.

Меняйте гущу в контейнере два раза в неделю.

ВАМ НУЖНЫ ЗЕРНА ГРАНАТА?

Выколупывать зерна граната из гнезд плода дело не трудное, но кропотливое. Поэтому, если у вас нет времени или желания возиться с ними, воспользуйтесь способом, который используют профессиональные повара.

● Отрежьте верхушку плода.

● Надрежьте кожуру по кругу на доли.

● Ложкой хорошенько побейте гранат.

● Раскройте кожуру и высыпьте зерна в миску.



ПРИКЛЕЙТЕ РУЧКУ



На ящиках комода, письменного или кухонного стола, которые чаще всего открывают, ручки со временем начинают самопроизвольно откручиваться. Это происходит от того, что винтик, на который крепится ручка, постепенно разбивает гнездо и начинает ходить в нем, поэтому при открывании ящика ручка часто просто остается в руках.

Устранить эту неприятность с помощью ремонта сложно, а закрепить ручку, чтобы она не соскакивала с винтика, просто. Открутите ее, капните на резьбу чуточку суперклея и закрутите. Теперь ручку можно будет оторвать разве только вместе с передней панелью ящика.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ГЕТРЫ СО ШНУРОВКОЙ



Вам понадобятся: длинные шерстяные носки, блочки, замшевый шнур, вышивка на клеевой основе.

Оригинальный осенний аксессуар с вышивкой и шнуровкой станет прекрасным дополнением к утонченным ботильонам, грубым ботинкам, закрытым туфлям или коротким резиновым сапожкам.



Отрежьте носок, затем разрежьте оставшуюся часть вдоль, подверните края внутрь и обработайте на машинке или вручную. Вставьте блочки, действуя по инструкции на упаковке. Затем с помощью утюга переведите вышивку на ткань. Вставьте шнур, и можно примерять обновку!



Остромодную штучку – краги или отвороты для ботильонов (сапожек) – можно смастерить из искусственной или натуральной кожи, а прикрепить к обуви с помощью заколок!



Измерьте высоту сапожек, для которых вы хотите сделать краги так, чтобы под ними скрывалась половина каблука. Отрежьте подходящие по размеру лоскуты кожи – голенища сделайте пошире. Так краги будут выглядеть эффектнее. Подверните верхний и нижний края и прострочите на машинке. Сшейте задний шов. Краги готовы. Пришейте с изнаночной стороны металлические заколки и прикрепите с их помощью краги к сапожкам.

ТУФЛИ В СТИЛЕ

«КОМОРБЛОК»



Яркие, эффектные, стильные, эти туфли — настоящий подарок!



Принцип их изготовления очень прост. Наклейте на старые туфли полоски тонкого скотча или малярной ленты и закрасьте акриловой краской получившиеся элементы. Дайте высохнуть. После этого скотч удалите. Количество тонов краски можно выбирать, руководствуясь собственными желаниями и фантазией.

Подготовила
Валентина КИРНОС



ШАРФЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Предлагаем вашему вниманию несколько идей для шарфов, которые добавят оригинальности вашему образу. Сделать их можно разными способами.



СВЯЗАТЬ

Длинный шарф резинкой 2 x 2 может связать даже начинающая вязальщица. Предлагаем дополнить его широкой поперечной шлевкой, связанной такой же резинкой, но отдельно. Второй конец шарфа подверните и просуньте под шлевку так, чтобы получился бант. И вместо простого шарфа вы получите очень необычный, оригинальный аксессуар, который можно носить как поверх пальто или куртки, так и поверх платья или костюма.



ОТРЕЗАТЬ

Если у вас есть надоевший джемпер с застежкой до половины полочки или жакет с застежкой впереди, вы вполне можете превратить их в шарф-манишку. Главное, чтобы вещь была связана резинкой и хорошо тянулась.

Отрежьте от джемпера или жакета нижнюю часть на уровне рукавов. Чтобы край не распускался, его можно обшить бейкой из ткани или закрепить петли крючком. Расстегните часть пуговиц и наденьте шарф-манишку так, чтобы застежка была со стороны одного плеча.

ЗАВЯЗАТЬ

Те, кто вообще не склонен к рукоделию, тоже могут украсить себя необычным шарфом, надо лишь научиться правильно завязывать обычный трикотажный шарф длиной не менее 2 метров так, чтобы получился бант.

Перекиньте шарф концами вперед, один из них должен быть в два раза длиннее другого. Длинный конец шарфа сверните кольцом (на красивый большой бант нужно 80 см), оберните его посередине вторым концом и закрепите узлом под образовавшимся бантом.

Местоположение банта и степень затянутости шарфа следует регулировать до того, как бант завязан. Чем ближе к шее вы свернете кольцо, тем выше он будет расположен и более затянут будет шарф.



СКРУТИТЬ

Если вы вообще не умеете вязать, просто купите моток толстых ниток понравившегося вам цвета и скрутите из них шарф.

Поставьте рядом два стула и накрутите на спинки по кругу пряжу, привязав оба конца узелками к ниткам, чтобы они потом не выбились из общей массы. Аккуратно снимите пряжу и скрутите ее жгутом. Отрежьте 3-4 полоски контрастной кожи шириной 5-6 см и длиной 8-10 см. С одной стороны прямо у края полоски приклейте липучку. Оберните полоску вокруг пряжи так, чтобы она пряжу немного стягивала и отмерьте, где надо приклеить вторую липучку. Для надежности под кожаной полоской пряжу можно нетуго перетянуть нитками. Приклейте липучки к остальным полоскам и оберните ими пряжу через равные промежутки.

Получившийся шарф-кольцо можно носить, повесив на шею, как украшение, а можно обернуть вокруг шеи, чтобы он грел ее и защищал от ветра.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

КРУПНО, КРУПНЕЕ, ЕЩЕ КРУПНЕЕ...

Придумывая украшения на осенне-зимний сезон, модельеры работали «по-крупному» — в том смысле, что почти все модные новинки очень солидных размеров. Причем это касается не только украшений, что называется, на выход, даже повседневная бижутерия должна быть видна издали.



КОЛЬЕ И ЧОКЕРЫ

На показах модные колье и чокеры (украшения плотно, как ошейник, обхватывающие шею) выглядели на тонких шейках изящных манекенщиц особенно массивными. Многие колье имеют замысловатую форму и похожи на запчасти от каких-то агрегатов. В моде очень короткие цепи с огромными звеньями, а-ля ожерелья из цветов, размером и расцветкой напоминающих тропические. Только Изабель Марант предлагает носить как украшение тонкие ажурные косыночки. Правда, выполнены эти косыночки из металла.



СЕРЬГИ

Дизайнеры дают нам сэкономить в этом сезоне: носить будет модно только одну серьгу, но крупную, вычурной формы. Она должна быть подобрана в тон одежде или, наоборот, стать акцентом, завершающим образ. Можно носить и две серьги, но они обязательно должны быть либо крупными, либо очень длинными.

БРАСЛЕТЫ

В новом сезоне браслеты носят крупные и по одному. Материалы для модных браслетов самые разнообразные. Одни похожи на замшевый или кожаный манжет с меховой опушкой, другие — на гофрированный металл, третьи — на бахрому из цепочек.

Особенно поражает браслет от Версаче — массивный, из толстой кожи, с обилием металла и эмблемой дома моделей.

Главное модное правило этого сезона гласит: «Такие массивные украшения можно носить только по одному».



КОЛЬЦА

Модные кольца больше похожи на декоративное оформление кисти, чем на собственно кольца. Они должны быть крупными и с камнями, подобранными в тон одежде. Если колец более трех, то их носят, надевая на четыре-пять пальцев на одном уровне. Если колец всего три, то они составляют треугольник — на средний палец кольцо надевают на вторую фалангу.



Размер 46-48. Длина по спинке 56 см.

КРАСНЫЙ ЖАКЕТ СО ЖГУТАМИ

Жакетик со сложным узором жгутов станет настоящим украшением Вашего гардероба!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки красного цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 550 г; спицы № 3; игла для сшивания, 3 пуговицы Ø 3 см, крючок № 2,5.

Узоры: по схеме I — для левой полочки, по схеме II — для правой полочки, по схеме III — для рукавов. Все четные ряды вязать, как смотрит вязка, накиды — изнаночными.

Описание работы

Перед (левая и правая полочки): набрать на спицы 52 п.: 40 — по схеме I, плюс 2 кромочные, плюс 10 п. со стороны бокового шва.

Связать полочку до горловины, вывязать горловину по выкройке. Для разных полочек использовать соответствующие схемы.

Спинка: набрать на спицы 100 п. Связать лицевой гладью по выкройке.

Рукав: набрать на спицы 45 п. Расположить по центру узор по схеме III. Связать рукав по выкройке.

Планки для полочек: набрать из края полочки 100 п. Связать планку шириной 3,5 см. На планке правой полочки вывязать петли для пуговиц.

Сборка: горловину обвязать одним рядом ст. б/н., сшить рукава, плечевые, боковые швы, пришить к правой полочке пуговицы.

Схема III

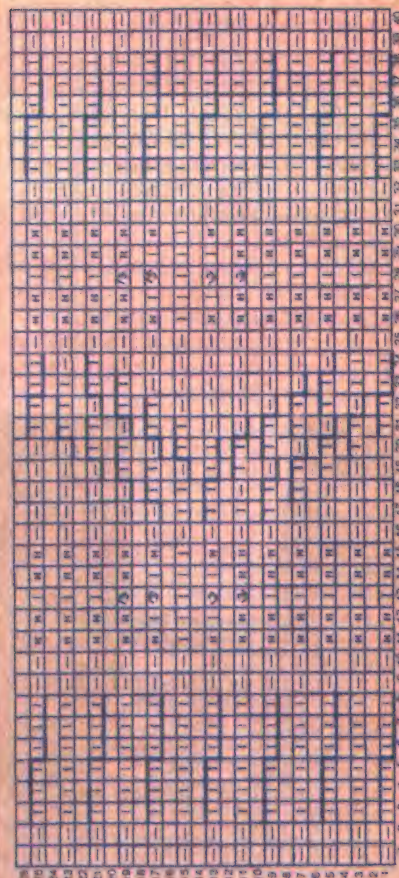
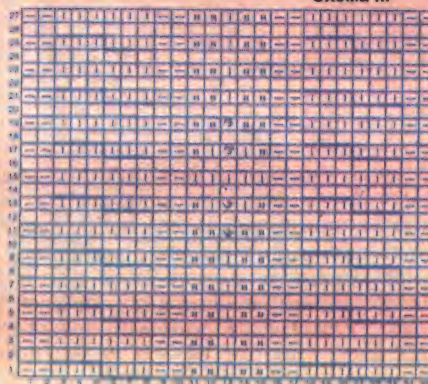
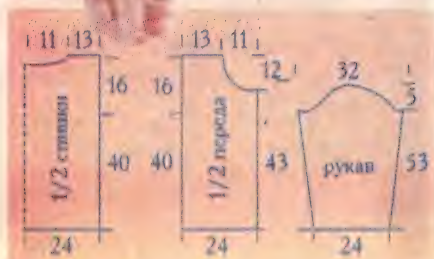
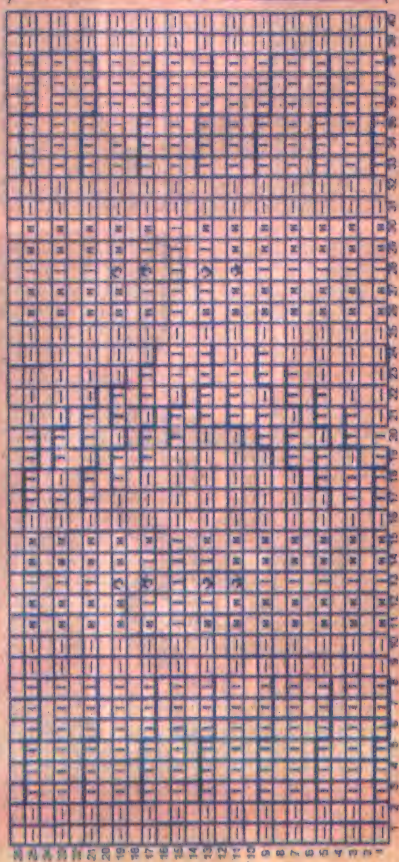


Схема I

Схема II



Подготовила Юлия ИВАНОВА



8

9

10



ПАЛЬТО ДЛЯ ЯРКОЙ ОСЕНИ

Для прекрасного настроения в унылую пору нужна всего лишь одна вещь – красивое и стильное осеннее пальто! Выбирайте, на этих страницах вы найдете много великолепных экземпляров и идей для вдохновения!

1 Принцесса в стиле глэм-рок! Подол этого черного пальто со шлейфом и акцентированными плечами сплошь усыпан сверкающими блестками. Ваш выход на сцену!

2 Это пальто просто невозможно оставить без внимания! Количество интересных деталей в нем просто зашкаливает: паты с пряжками, кнопки, молнии, смещенные конструктивные линии. В этом пальто вы сможете похвастаться оригинальностью своего имиджа.

3 Кожаные детали очень актуальны в этом сезоне. Ради этого стоит отрезать у старого пальто рукава и заменить их на кожаные с вышивкой, – как у этой модели.

4 Стиль «колорблок» поможет расцветить осень яркими красками. Черный, красный, белый... Удачное комбинирование или удачно выбранная ткань – вот и весь секрет модного пальто простого силуэта.

5 Накидка художника – для артистических натур. Свободный кейп с атласным бантом, кокеткой и кантом из бархата – то, что нужно для гардероба творческой личности.

6 Строгое пальто с глухим воротником-стойкой, четкими линиями кроя и металлическими пуговицами можно было бы отнести к гардеробу сухой педантичной особы, если бы не одна простая деталь, в корне меняющая предназначение этой ве-

щички. Отрезанные полы спереди делают ее очень стильной и соблазнительной.

7 Дух шестидесятых насквозь пронизывает эту модель лимонного цвета с черной отделкой. Лаконично и стильно! Разве может быть что-то более подходящее для элегантной модницы?

8 Черное пальто с отделкой красным кантом, патами с пуговицами, супплатной застежкой и поясом на талии подойдет, как говорится, «и в пир, и в мир». Вроде ничего особенного, а с изюминкой!

9 Роскошная жаккардовая ткань с металлическим эффектом, серебристые пуговицы, удачное комбинирование цветов и принтов –

этому пальто есть чем гордиться!

10 Красная накидка с цельнокроеным лацканом универсальна. Ее можно комбинировать по-разному: с джинсами, строгим платьем, юбкой, брюками... Неизменно одно: вы каждый раз будете выглядеть просто неотразимо, и при этом чувствовать себя очень комфортно!

11 Просто дизайнерский наряд! Смещенная застежка переда, асимметричная кокетка, крупные карманы с клапанами и, наконец, объемные рюши на рукавах. Пальто – мечта поэта!

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



МОДНЫЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ. ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ



ШЛЯПКИ С ПЕРЬЯМИ

Для любителей экстравагантных аксессуаров дизайнеры приготовили настоящий подарок — необычные шляпки самых разнообразных форм, украшенные перьями и боа.

МЕХОВЫЕ ШАПКИ

Традиционные «а-ля Барбара Брыльска» в разных интерпретациях, меховые шапки-ушанки, а также экстравагантные шапки с меховыми элементами незаменимы для русской зимы.

ШЛЯПКИ-ФЕСКИ

Шляпки-колпачки вытянутой цилиндрической формы — интересная новинка этого сезона.

ШИКАРНЫЕ КОСЫНКИ

Ажурные, украшенные декоративными элементами в виде вышивки и аппликаций, косынки из коллекции Шанель подойдут даже к вечернему наряду.

ШЛЯПКИ-КОТЕЛКИ

Объемная шляпка округлой формы не может не обратить на себя внимание. Выберите, если не хотите остаться незамеченной среди городской толпы.

РОСКОШНЫЕ СНУДЫ

Трикотажные шапки-чулки, «трубы» или снуды в этом сезоне щедро украшены сверкающими элементами — стразами и пайетками.

СТРОГАЯ КЛАССИКА

Чопорная прямоугольная форма, идеально ровные поля — очертания этой шляпы выглядят очень торжественно и стильно. Выберите такую шля-

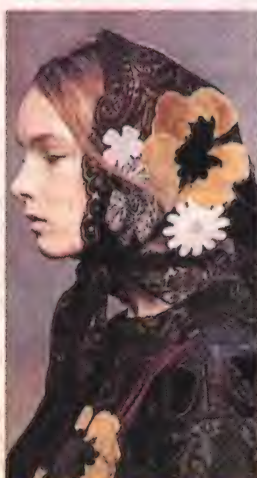
пу для пальто и жакетов классических силуэтов.

БЕРЕТЫ...

...разнообразных объемов и цветов носите набочки.

ШЛЯПКИ-КЛОШ

Хотите стать франуженкой хотя бы на время? Примерьте стильную шляпку клош, очень популярную в этом сезоне.



ТРИКОТАЖНЫЕ ШАПОЧКИ С ЦЕПОЧКАМИ

Трикотажные шапочки также очень актуальны. Особенно украшенные металлическими цепочками и их элементами. Причем, замечательно, что такую модную шапочку вы можете смастерить самостоятельно — с помощью уже имеющейся у вас в гардеробе шапки и цепочки. Принцип работы очень прост: разложите цепочку на поверхности шапочки, создавая узоры, и пришейте. Можно дополнительно украсить шапочку перьями, бусинами, элементами крупной цепочки.



Подготовила
Валентина КИРНОС



ВАМ УДАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ

«Я» а этот раз я решила, что пойду до конца. Я полгода сидела на строгой диете, три раза в неделю ходила на фитнес, не ела после 18, лишив себя семейного ужина, ни разу не сорвалась и не наелась пирожных. В результате мне удалось сбросить свои лишние килограммы. Как это здорово! Я стала легкой, подвижной, мне приятно смотреть на себя в зеркало и у меня прекрасное настроение!

Но радость моя омрачается странной реакцией близких на мое достижение. Родители и муж не разделяют моего энтузиазма и вместо того, чтобы радоваться вместе со мной, критикуют меня, предостерегают, высказывают опасения по поводу моего здоровья.

Подруги, как сговорились, начинают при мне обсуждать недостатки диет для похудения, вред от физических упражнений, делятся соблазнительными рецептами домашней выпечки и вкуснейших тортов. И все ведь знают, как я всегда была к ним неравнодушна и чего мне стоило от них отказаться! Почему они так поступают?» **Ирина, 28.**

ИХ МОТИВЫ

Родители сокрушаются и говорят, что Вы «высохли, как щепка»? Чего же ждать от них, если они привыкли выражать свою любовь, пытаясь накормить вас повкусней?

Муж, скорее всего, озабочен тем, что, похудев, Вы можете позволить себе более сексуальные наряды, а вместе с ними — новых кавалеров. И не только кавалеров... Ведь Вы приобрели не столько «новую» фигуру, сколько уверенность в себе, повысив самооценку. А мужчин это всегда настораживает. Вдруг, обновившись внешне, Вы станете искать нового мужчину?

И реакция подруг вполне объяснима. Им ведь не хватило силы воли, чтобы пройти тот же путь добровольных лишений. Отсюда и попытки соблазнить Вас вкусной и суперкалорийной едой, особенно если раньше Вы вместе с ними с удовольствием поглощали

ПОЧЕМУ ОНИ НЕ ХОТЯТ РАЗДЕЛИТЬ ВАШУ РАДОСТЬ?

Вам удалось сбросить пять килограммов, получить новую должность, вы встретили мужчину своей мечты... Вы переполнены счастьем, и кажется, что весь мир должен радоваться вместе с вами. Почему же ваши близкие и друзья не радуются? Вы точно знаете, что дело тут не в банальной зависти. Но тогда почему? Как это объяснить, чтобы не обидеться, и как поступить, чтобы не разрушить с ними отношения?

пирожные и тортики, запивая их сладким лимонадом. Фактически Вы стали немым укором их инертности и лени.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Айте своим родным время, чтобы они привыкли к Вам и осознали, что Вы остались прежней, и по-прежнему привязаны к ним, несмотря на то, что стали стройнее. Пройдет немного времени, и они постепенно привыкнут к вашему новому облику.

Почаще вытаскивайте мужа на прогулку или в кино. Скажите, что теперь, когда Вы так красиво построились, Вам не стыдно пройти рядом с таким привлекательным мужчиной.

Подруг приглашайте вместе заняться спортом, ведь в компании всем вам будет легче придерживаться здорового образа жизни. А посиделки можно устраивать с зеленым чаем и фруктами.

Ни на минуту не забывайте, как прекрасно Вы выглядите и чувствуете себя, а главное — не забывайте о том, каким упорным трудом это было достигнуто. И не важно, как реагируют на ваши успехи окружающие. Если Вы нуждаетесь в поддержке, пощите ее среди женщин, занимающихся вместе с вами в спортзале — у Вас с ними общие цели.

ВАС ПОВЫСИЛИ В ДОЛЖНОСТИ

«Я» всегда с удовольствием ходила на работу. Мне нравилось не только дело, которым я занималась, но и коллектив. Казалось, что все, кто работает рядом со мной, — одна семья. Все доброжелательны друг к другу, не отказывают в помощи и совете, могут подменить меня на короткое время, да и сама я готова была «по первому зову» прийти на помощь любому из них. Но так было до тех пор, пока меня не повысили в должности.

Я считала повышение заслуженным и думала, что коллеги будут рады за меня. Поэтому меня удивил холодок отчуждения со стороны сослуживцев. Более того, недавно мне «забыли» сообщить о важном совеща-

нии, на котором мне надо было быть, зато не забыли поведать, что шеф был недоволен моим отсутствием. Появились слухи, что меня продвигают по протекции... Но это же чушь! Не пойму, почему люди, которых я считала почти родными, так поступают!» **Елена, 34.**

ИХ МОТИВЫ

Мотивы такой перемены в отношении к Вам на работе могут быть самыми примитивными. Кто-то сам метил на эту должность. Бывший начальник, который теперь оказался на одном с Вами уровне, может чувствовать себя ущемленным. Друзья-коллеги теперь вынуждены Вам подчиняться и боятся, что дружеским отношениям пришел конец. К тому же, они выжидают, смотрят, как Вы поведете себя на новой должности, не станете ли чваниться, не забудете ли, как вместе ходили пить кофе, ездили осенью по грибы, советовались по личным проблемам.

Возможно, по поводу новой должности не выражают радости и подруги, и даже домашние. Они опасаются, что Ваши новые обязанности отнимут то время, которое раньше Вы тратили на общение с ними.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Вряд ли все, кого Вы считали не просто коллегами, но и друзьями, настроены против Вас. Возможно, они ждут, какой стиль отношений Вы сами выберете: дружелюбно-го коллеги или строгого начальника. Возможно, очутившись в новой должности, Вы поначалу взяли неверный тон с бывшими коллегами и получили ответную реакцию. Правильным выходом будет найти среди сотрудников тех, кто по-прежнему хорошо относится к Вам, и через них попытаться довести до сознания остальных, что изменения в вашей карьере не отразятся на сложившихся отношениях — как производственных, так и личных.

Если Вам будут продолжать ставить палки в колеса, постарайтесь выяснить, кто это делает. А потом максимально доброжелательно спросите, не обидели ли вы его чем-нибудь? Возможно, Вам вредит бывший начальник, если теперь Ваша должность более важная и ответственная. Устранить эту неловкость помогут слова: «Я не собираюсь

воевать с вами. У меня нет оружия. Сложите и вы свое».

Что касается родственников и друзей, постарайтесь убедить их, что работа не мешает вам уделять им столько же внимания, как и раньше. Вам надо только адаптироваться к новой должности и войти в новый рабочий ритм.

ВЫ ВСТРЕТИЛИ МУЖЧИНУ СВОЕЙ МЕЧТЫ

«Мало сказать, что он мне нравится. Я в него влюблена! Он подходит мне во всем. Мы с ним бесуема от одной и той же музыки, одних и тех же кинофильмов и телепередач; и мне, и ему нравятся запахи моря, шум дождя за окном, шуршание осенних листьев под ногами, мы оба любим дымок костра, песни под гитару и многое другое. Нам с ним всегда интересно, и это так здорово! Неужели нам так повезло, и мы оба нашли свои «половинки»? Я так счастлива! Но почему именно сейчас, когда мне так хочется поделиться своей радостью, у моих друзей не находится времени для меня? И почему мои родители не радуются вместе со мной? Ведь они, по моему, должны разделять мое счастье!»
Юля, 24.

ИХ МОТИВЫ

Вы счастливы и хотите поделиться своей радостью с друзьями. А как Вы думаете, они хотя бы вместо привычного общения постоянно выслушивать дифирамбы Вашему избраннику? Ведь Вы сейчас вряд ли готовы говорить о чем-то другом.

Возможно, подруги объясняют свое отчуждение тем, что Вы постоянно заняты, уделяя все свободное время своему парню. Так ли уж они не правы? С кем Вы предпочтете провести время? С любимым или с подругами?

Что касается родственников, то их поведение тоже легко объяснить.

С одной стороны, они волнуются, что в угаре влюбленности Вы, возможно, переоцениваете достоинства своего возлюбленного. Вы даже можете услышать от них придирки в его адрес: «Что-то незаметно, чтобы у него была цель в жизни...» или «А что означает серьга у него в ухе?».

Не обижайтесь на них. Их волнует Ваша почти одержимость этим молодым человеком, и они пытаются добиться от Вас трезвых суждений и оценок.

С другой стороны, им пока трудно осознать, что их «девочка» выросла, у нее появилась своя жизнь и, возможно, в скором времени будет своя семья.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Попробуйте оценить ситуацию трезво, без обид. Действительно ли подруги игнорируют Вас, или они просто смирились с

тем, что все Ваше свободное время занято? Если Вам не хватает общения с подругами, подумайте, как лучше распределить свое время, чтобы его хватало на всех, кому ваше внимание необходимо. Поступайте так, чтобы Ваши друзья и родственники понимали: они Вам так же дороги, как и раньше, и любовь не затмила собой всю Вашу жизнь. Требуется время, чтобы они привыкли к Вашему новому статусу, получше узнали Вашего избранника и смогли составить о нем свое мнение. Со временем все наладится, и окружающие научатся воспринимать вас как пару. Если Вы не дадите обидам взять верх, то сохраните прежние добрые отношения и с подругами, и с родными.

ВЫ ПЕРЕЕХАЛИ В НОВУЮ КВАРТИРУ

«Наконец-то сбылось! Мы с мужем купили новую квартиру. Пусть в ипотеку, но комфортабельную, просторную, ту, о какой мечтали. Правда, теперь мне придется ездить к родителям с двумя пересадками, зато школа, где будут учиться дети, совсем рядом, да и работу найти поближе к дому — не проблема. Мне так хотелось скорее отпраздновать наше новоселье! Пришли друзья, все досконально осмотрели, ощупали, пошутили, что теперь есть, где собраться большой компанией. А родители радовались как-то натужно. Было видно, что на самом деле они огорчены. Обидно. Именно они, по моему, должны были бы радоваться за нас больше всех».
Инга, 34.

ИХ МОТИВЫ

Если до переезда вы с семьей жили поблизости или даже вместе с родителями, постоянно и тесно общались и помогали им, то родители могут переживать вынужденное отдаление.

Им было удобно и спокойно, зная, что вы рядом, и, скорее всего, они просто не хотят менять свой сложившийся образ жизни. Им не будет хватать близкого общения не только с вами, но с внуками, ведь других занятий и радостей в их жизни осталось мало. К тому же, они переживают, что теперь не только будут редко видеться с вами, но и не смогут при необходимости помочь. Теперь, если надо будет посидеть с заболевшими внуками,

им придется ехать на другой конец города. Не может не волновать их и ипотека. Это многолетнее очень обременительное обязательство, от которого вы избавитесь нескоро. Если родители не имеют возможности помочь вам материально, их заботит, как вы станете жить, значительно сократив свой семейный бюджет.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Поскольку видятся с родителями так часто, как раньше, вы не можете, то хотя бы чаще звоните. Повесьте на самом видном месте плакат: «Не забудь позвонить!», а еще лучше часов на восемь вечера поставьте «напоминалку» в телефон. Это только поначалу Вы будете скучать и регулярно звонить, потом заботы о новой квартире, поиски работы и ежедневные хлопоты отодвинут общение с родителями на второй план. Не ждите звонков, звоните сами. Родители будут бояться оторвать Вас от важных дел, поэтому лучше самой звонить им, выделив для этого время, а не на бегу, когда можно сказать только: «У нас все нормально».

Почаще приглашайте их в гости, чтобы они видели, а не только слышали, как меняется ваша жизнь и преобразается квартира.

При любой возможности отвозите детей погостить у бабушки с дедушкой. Ведь расставание с внуками для них тяжелее всего.

И НИКОГДА не жалуйтесь на то, что теперь вам не хватает денег. Для пожилых людей это будет дополнительным поводом для волнений.

Помните! Если вас огорчает, что самые близкие люди не разделяют вашей радости, просто подождите и дайте им привыкнуть к вашему успеху.



Подготовка Мария ЦРЕНОВА

Гороскоп

с 15 октября по 15 ноября

Астролог-консультант: Николай БУРЯ

ОВЕН. Во второй половине октября возможны проблемы из-за незаконченных дел и договоренностей. Тщательно проверяйте поступающую информацию. В первой половине ноября берегите здоровье. С 3 по 10 ноября будьте осторожны с финансами, избегайте необдуманных сделок и покупок. Не давите на близкого человека и будьте внимательны к детям, чтобы избежать проблем. После 10 ноября придется принимать неожиданные решения.

Неблагоприятные дни в октябре: 21, 25, 28. В ноябре: 3, 6, 10, 15.

ТЕЛЕЦ. После 15 октября для вас наступит благоприятный период. У многих появится возможность неплохо заработать. Возможны удачные переговоры о кредите, прибыль от операций с недвижимостью, поддержка партнеров. В первой половине ноября не принимайте близко к сердцу возможные, домашние проблемы: все недоразумения — временные, и уже к декабрю все будет урегулировано, и в семье вновь воцарится мир.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 22, 26, 31. В ноябре: 5, 9, 14.

БЛИЗНЕЦЫ. Во второй половине октября расположение звезд будет вам благоприятствовать, что обеспечит неплохой достаток. Некоторые смогут найти спутника жизни, вступить в брак. В начале ноября много времени будут отнимать домашние хлопоты. Возможно, придется заботиться о пожилых родителях или о ком-то из старших членов семьи. Может беспокоить здоровье, следите за собой, во всем соблюдая меру.

Неблагоприятные дни в октябре: 21, 25, 29. В ноябре: 3, 6, 12.

РАК. Во второй половине октября, помимо денежных поступлений из привычных источников, возможна дополнительная прибыль, а благодаря ей приятные события в семье. Не исключено, что к вам приедут родственники. В начале ноября возможна поездка, в которой вы сможете не только решить текущие проблемы, но и немного отдохнуть. Возможны траты на ремонт квартиры или покупку домашней техники.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 22, 26, 31. В ноябре: 5, 9, 13.

ЛЕВ. Переговоры, связанные с недвижимостью, могут затянуться. Возможны незапланированные расходы. В начале ноября ваши интересы могут противоречить интересам кого-то из членов семьи. С 1 по 15 ноября — период, неблагоприятный для дальних поездок, переезда, покупки недвижимости за рубежом. Одинокие Львы могут рассчитывать на романтическое знакомство. Остерегайтесь простуд и инфекций.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 19, 24, 29. В ноябре: 2, 7, 11.

ДЕВА. Вторая половина октября — удачное время для поиска работы, открытия собственного дела, использования связей для изменения своего положения. В третьей декаде месяца настроят на развлечения, отдых и романтическое приключение может отвлечь от главной цели. В первой половине ноября возможны непредвиденные ситуации на работе, проблемы с родственниками. Старайтесь избегать конфликтов.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 23, 27. В ноябре: 1, 5, 9, 13.

ВЕСЫ. Во второй половине октября стремление быстро заработать может привести к серьезным проблемам.

Возможность улучшить материальное положение появится лишь в ноябре. Возможны прибыльные проекты. В деловых, романтических и семейных отношениях будут разногласия. Остерегайтесь простуд. Особую осторожность следует соблюдать тем, кто страдает хроническими заболеваниями.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 20, 24, 28. В ноябре: 2, 6, 10.

СКОРПИОН. Во второй половине октября полезные связи помогут открыть новые источники дохода. В ноябре можно рассчитывать на повышение доходов, но старайтесь не допускать, особенно в первой половине месяца, конфликтов с начальством, коллегами, подчиненными и партнерами. В семейной и романтической сфере возможны проблемы. Возможны претензии как морального, так и финансового характера.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 23, 27. В ноябре: 1, 5, 9, 14.

СТРЕЛЕЦ. Во второй половине октября новые связи и контакты могут оказаться неустойчивыми и негативно повлиять на карьеру и финансы. Старайтесь быть осмотрительнее и экономнее. В первых числах ноября возможны крупные расходы. Не давайте денег в займы, так как быстрой отдачи не предвидится. В ноябре может ухудшиться здоровье. К наиболее важным делам лучше приступать после 15 числа.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 20, 25, 30. В ноябре: 3, 7, 12.

КОЗЕРОГ. После 15 октября появятся возможности расширить связи, найти новую работу, заняться интересной деятельностью. Некоторые будут успешно заниматься вопросами недвижимости. В первой половине ноября, возможно, придется решать финансовые проблемы знакомых или родственников. Тем, у кого были конфликты в семье или с возлюбленными, можно рассчитывать на некоторое улучшение сердечных дел.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 23, 26, 31. В ноябре: 4, 8, 14.

ВОДОЛЕЙ. Во второй половине октября вас ожидает интересная работа и соответствующая прибыль. Высока вероятность интересной поездки, где вы неплохо проведете время. Первая половина ноября будет напряженной, профессиональная деятельность заметно оживится, а на сердечные дела времени может и не хватать. После 7 ноября следует быть готовыми к всевозможным проверкам.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 24, 30. В ноябре: 3, 7, 11, 15.

РЫБЫ. Во второй половине октября планеты будут благоприятствовать успеху в делах и личной жизни. В конце месяца возможны крупные расходы, связанные как с бытовыми проблемами, так и с вложениями в дело. Первая половина ноября может принести неожиданные трудности в работе, финансовые и юридические проблемы. Поездки и путешествия могут не состояться. Состояние здоровья будет неустойчивым.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 23, 27, 31. В ноябре: 4, 8, 13.

ГОРОСКОП СВЕКРОВИ

Вы собираетесь замуж и, конечно, изучили не только гороскоп будущего супруга, но и имеете представление о совместимости ваших характеров. А вам интересно узнать что-нибудь о качествах будущей свекрови? Как человек она полностью соответствует характеристикам ее зодиакального знака, а как свекровь?

ОВЕН Эта свекровь во всем (и в любви к сыну) стремится быть первой. Занудство у нее тоже первостатейное. Она живет порывами, и невестке часто приходится доводить начатое свекровью до конца. Энергозатраты свекровь компенсирует продолжительным сном, но если выспаться ей не удастся, она может впасть как в депрессию, так и в ярость. Любые, даже мелкие, неудачи переживает болезненно. Язык — ее враг, и он приносит ей врагов из числа родственников.

ТЕЛЕЦ Самая терпеливая свекровь. Поссориться с ней непросто: она будет стараться уладить все дела миром, если только они не касаются денег. Прежде чем на что-то решиться, она будет неделю взвешивать все «за» и «против», потом столько же настраиваться и раскачиваться, но результаты ее деятельности поразят и изыществом, и надежностью. Любит, когда невестка внимательно слушает ее полезные советы за чаепитием со сладостями.

БЛИЗНЕЦЫ Как ни старается свекровь показаться солидной и серьезной, в ее облике обязательно будет присутствовать какой-нибудь комичный элемент: очки, подпрыгивающие на носу, полуоткрытый карман... Но она очень коммуникабельна. Больше всего боится упустить какую-нибудь «халяву»: распродажу, контрамарки, бесплатные лекции. Невестка постоянно будет под ее наблюдением и для нее всегда будет готова оценка. Во всяком случае, свекрови всегда есть что высказать.

РАК Она будет всегда заботиться о сыне и о невестке (как о его бесплатной прислуге). Завоевать ее симпатию можно лишь заботой о ее ребенке. Остальные заслуги менее весомы. Эта свекровь — своеобразный семейный барометр. В период ссор и потрясений у нее находится масса важных дел и она исчезает, а когда все успокоится, появляется снова. Она никогда не забывает о своих заслугах. Но что действительно ей прекрасно удается, так это нянчить внуков.

ЛЕВ Всю жизнь свекровь больше всего любит теплые компании. Если вы пригласите ее на праздник, она бросит все дела и придет, причем не с пу-

стыми руками. Отличается щедростью, но и к себе требует такого же отношения. Обожают подарки. Но не вздумайте ее критиковать — загрызет или молча уйдет, а вы прекратите для нее существовать на годы, пока не упадете на колени перед ней с искренним раскаянием, и, может быть, она вас примет.

ДЕВА Вот уж кому трудно угодить. Она просто обожает обижаться, предоставляя окружающим гадать, чем же ее обидели. Очень аккуратна. Если свекровь-Дева составляет договор о наследстве, она учтет в нем все, вплоть до таких форсмажорных обстоятельств, как нашествие инопланетян. Вообще, с этой свекровью можно иметь дело, если не обращать внимания на ее занудство.

ВЕСЫ Эту свекровь больше всего беспокоит, что думают о ней окружающие. А если о ней никто не будет думать, с нею случится истерика. Славится своим умением подстраиваться под невестку. Это самая дипломатичная свекровь, хотя все семейные проблемы ее стараниями становятся достоянием знакомых и соседей, и наоборот, жизненные перипетии последних привносятся в семью в виде сплетен.

СКОРПИОН Очень любит создавать ситуации, которые условно можно назвать: «А вот такая я сволочь!» Делает она это виртуозно, вовлекая в игру окружающих. Приняв же на свою голову поток обвинений, начинает заниматься «самоедством» и терзаться муками совести, плавно переходя к осмыслению своей роли в этом мире. Юмор у нее специфичный. Если невестка, будучи за рулем, нечаянно наехала на ее любимого поросенка, то на предложение заменить его свекровь с каменным лицом ответит: «Нет, ты не годишься — слишком тощая». Неужели вам не смешно?

СТРЕЛЕЦ Очень чутко реагирует на ситуацию и как никто другой умеет «ловить удачу за хвост». Она всегда имеет высокооплачиваемую работу, престижную должность, побочные заработки, пользуется успехом у противоположного пола. У нее много полезных и влиятельных друзей. И в невестке она ценит аналогичные качества. Но никогда не простит, если кто-то отнесет на свалку ее старый поломанный «Panasonic».



КОЗЕРОГ Не женщина, а просто «пахан в юбке». Если она что-то решила, то будет проводить в жизнь неукоснительно. Уже сам факт, что именно вы замужем за ее сыном, говорит о том, что вы ей чем-то выгодны. Материально помогать не любит, но ее советы практичны, к ним следует прислушиваться. Если же, не дай Бог, вы с ней поссоритесь, она может уехать на дачу, которую ненавидит, на постоянное место жительства и будет приезжать в город только за пенсией.

ВОДОЛЕЙ Эта дама может блестяще обосновать, что белое — это черное, а затем наоборот, после чего снова доказать обратное, и каждый раз безупречно. Если она берет что-то делать, то делает «на полную катушку». Например, раздавая милостыню в церкви, вернется не только без денег, но и без сумки, и без пальто, так как ей жалко всех. Непредсказуема. Может выйти из дома и пропасть, а через неделю сообщить, что ей срочно потребовалось навестить друга юности, живущего «на краю света».

РЫБЫ Эта свекровь — рожденная разведчица. Мыслит широко, имеет потрясающее чутье на выгоду и опасность. В ситуациях, когда чувствует за собой вину, свекровь-Рыбы не признает ее ни за что. Она ее обязательно переложит, причем на всех сразу. Обожает тайны. Вообще свекрови-Рыбы музыкальны, поэтичны, имеют способности к изобразительному искусству, видят ауру и обладают целительскими способностями, по крайней мере, они всех в этом уверяют.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

любви

Даже самая романтическая и горячая любовь со временем превращается в гладко и спокойно протекающую семейную жизнь, в сладкую и уютную рутину и кажется, что только какие-то экстраординарные события могут вернуть в устоявшиеся отношения романтику. Многие пары предпочли не ждать, когда у любви откроется второе дыхание, и сами постарались вернуть отношениям ту яркость и эмоциональность, которые были, когда любовь только зарождалась. Оказалось, что для этого не требуется совершать героические поступки или спасать мир. Все очень просто, и способ преодолеть семейную рутину обычно лежит на поверхности.

НАЙДИТЕ НОВОЕ ОБЩЕЕ ДЕЛО

Привычка, постоянство, рутина — все это неизменные атрибуты сложившихся отношений. Вы любите вместе проводить вечера у телевизора по пятницам, по средам вы отправляетесь на пробежку, в субботу утром вас ждут традиционные семейные блины и чай с вишневым вареньем... «Сонный пирог с кремом из храпа», — вот как охарактеризовали свою семейную жизнь Екатерина с Павлом. Их отношения, с такими привычными и милыми ежедневными делами, потеряли то, что поддерживало пламя их чувств. Они оба понимали, что настало время немного изменить сложившееся положение, и у Екатерины появилась идея, как это сделать. Она предложила мужу рискнуть и отправиться в отпуск в горы. Дикарями. Никогда ранее не предпринимавшим ничего подобного, им, конечно, понадобились некоторые навыки: они вместе посетили несколько занятий по туризму и почувствовали, что совместная подготовка к предстоящему походу придала новую динамику их жизни. «Нам очень нравилось подбадривать и ощущать поддержку друг друга. Это укрепило нашу эмоциональную связь, которая сохранилась и после путешествия», — вспоминает Катя. Во время похода им не раз приходилось выручать друг друга и брать задачи другого на себя. «Это был замечательный эксперимент в нашей семейной жизни», — говорит Павел.

Для поддержки романтики отношений совсем необязательно отправляться так далеко. Вполне достаточно привнести в вашу жизнь что-то новое и сделать это новое вместе.

НЕ УПРЕКАЙТЕ — ПРОЩАЙТЕ!

Прощение очищает душу и сердце. Но не ждите, когда ваш супруг провинится. Будьте снисходительны к его маленьким слабостям. Он забыл купить молоко, опять поставил машину не там, где нужно, иногда грызет ногти за завтраком и считает, что у слова «пальто» есть множественное число? Закройте рот на замок и улыбайтесь, вы сами удивитесь, какой силой обладает прощение.

«Мой муж совсем выбивается из сил к концу недели, — рассказывает Лариса, — обычно в пятницу вечером он чуть ли не с порога ставит новый фильм, падает на диван и не может оторваться от просмотра до самого конца фильма. Я долго воспринимала его поведение как личное оскорбление. Как будто меня и не существует вовсе! Иногда он засыпал во время просмотра, а потом, проснувшись, просил меня пересказать, что он пропустил. Я в ответ заявляла, что не обязана весь вечер пятницы тратить на его дурацкие боевики. Часто все это заканчивалось отчуждением или ссорой. И это накануне выходного. Но потом я поняла, что не стоит обижаться на него, так он пытается провести границу между тяжелой рабочей неделей и выходными. Теперь, когда он ставит фильм, я ухожу в другую комнату и читаю. Частенько, просыпаясь, он бежит ко мне с виноватой улыбкой, а я в ответ крепко обнимаю его. Когда я перестала обижаться на него и изменила свое привычное поведение, вся ситуация показалась мне смешной, и оказалось, что моя обида не стоила и выеденного яйца. А его благодарность за то, что

я перестала с ним скандалить по пятницам, иной раз превосходит все мои ожидания».

Константин никогда не был доволен тем, как готовила его жена Юлия. Любивший вкусно поесть, он всегда придирался к ее страпну: то она положила не те пряности к рыбе, то пересолила суп. Юлия старалась изо всех сил, однако каждый раз находилось что-то, что не удовлетворяло Костю. И хотя он не слишком укорял ее за эти «проступки», а считал, что всего лишь «учил» ее, Юлию сводили с ума недовольство собой и неуверенность в своих силах. Когда она сказала об этом мужу, он удивился: он даже и не догадывался о том, что творилось у нее в душе. Ему казалось, что это такие мелочи, на которые не стоило обращать внимание, однако с женской точки зрения ситуация была почти катастрофической. Задумавшись и посмотрев на проблему глазами Юлии, он решил изменить свое отношение и стал всякий раз, когда у нее сбегало молоко или подгорали котлеты, переводить это в шутку. Вместо того, чтобы упрекать, он теперь подбадривает свою жену. Юлия не стала готовить лучше. А избавило ее от проблемы решение мужа быть терпимее к «проступкам» жены. Она стала чувствовать себя намного лучше: «Когда кто-то видит твои недостатки и, не зная на них, любит тебя, ты чувствуешь себя такой счастливой!»

Подумайте над своим поведением и вы. Быть может, есть что-то, что можно изменить в вашей жизни, всего лишь изменив свое отношение к проблеме? Перестаньте отравлять друг другу существование упреками и недовольством. Вместо этого старайтесь больше хвалить и поддерживать друг друга во всем. В конце концов, вы делаете это для себя.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СБЛИЖАЕТ

Умные люди знают: перемена — это движущая сила жизни. Это относится и к семейным отношениям. Рост одного из партнеров может наполнить взаимоотношения новым содержанием, особенно после периода застоя. Поэтому вместо того, чтобы молить Бога о том, чтобы Он сохранил существующее положение вещей, просите о том, чтобы вы всегда двигались вперед: на работе, в семье, во всем, что касается вашего здоровья и счастья.

Подтолкните (или разрешите подтолкнуть себя) к преодолению какого-то трудного препятствия.

Виктория никогда не была против вредной привычки своего мужа Григория. Он казался ей таким солидным и импозантным, когда сидел с трубкой в руке и выпускал кольца дыма. Однако, когда обоим перевалило за тридцать, Виктория стала задумываться о будущем и ей совсем не нравилась перспектива остаться молодой вдовой. «Я сказала ему, что хочу, чтобы он бросил курить и доказал мне, что у него есть сила воли». Григорий согласился, а Виктория, в свою очередь, предложила ему свою помощь. «Это было самым трудным делом, которое мы когда-либо предпринимали, — рассказывает Виктория. — Бывало, он звонил мне на работу и просил поговорить с ним, когда желание покурить было просто непреодолимым. Я делала все, чтобы поддержать его и продолжать бороться. Он сумел бросить курить! И это дало нам уверенность в том, что мы вместе сможем преодолеть все!»

ЗНАКИ И РИТУАЛЫ ТОЛЬКО ДЛЯ ДВОИХ

Счастливое супружество — это союз двоих: вы всегда можете втайне от других погладить друг друга по волосам, обнять и шепнуть что-то на ушко. Сделайте же свой союз еще исключительнее. Придумайте друг другу прозвища, разработайте систему условных знаков (одна пара решила, например, что три пожатия руки означают «Я тебя люблю» и теперь могут признаваться друг другу в любви когда хотят, не посвящая в это окружающих), придумайте вместе такие дела, которые можете делать только вы, когда остаетесь вдвоем. Все эти ритуалы, возможно, кажушиеся посторонним приторно-глупыми, связывают ваши узы еще крепче.

«Мне нравится восточная музыка, — рассказывает Александр, — и у нас дома есть большая коллекция старых пластинок. Каждое воскресенье после завтрака мы с женой включаем проигрыватель и начинаем, что называется, «беситься» под музыку. Мы танцуем по всей комнате, выделявая такие телодвижения, которые мы никогда бы не осмелились делать на публике и оба просто

покатываемся со смеху. Быть может, это покажется вам глупым, но такое занятие сближает нас и заряжает энергией и хорошим настроением на целый день».

Подобные ритуалы невозможно позаимствовать или скопировать, их можно только придумать самим, а затем сохранить и тщательно оберегать. Романтические мелочи — это не крем от пирога, а главное блюдо любви.

МЕЧТАЙТЕ ВДВОЕМ

Влюбленные — футуристы по определению. В начале своего романа мы спешим нарисовать себе картинку будущего, включающую в себя большой дом, детей, путешествия и достижения. Когда же любовь расцветает, мы склонны больше жить настоящим: утром — прогулка с собакой, вечером — ужин с приятелями, в четверг — чья очередь идти в супермаркет... И иногда мы просто забываем помечтать о том, что будет в следующей главе нашей истории любви. А жаль, потому что мечты о будущем дают любви что-то, к чему нужно стремиться, чего необходимо достичь.

«Когда мы с Галиной начали встречаться, мы составили целый список фильмов и концертов, на которые хотели бы сходить вдвоем, — рассказывает Михаил. — И все, что мы делали, было как бы звеном, соединяющим нас с будущим, хотя иногда «будущее» наступало в следующую субботу». Они продолжают следовать своей привычке вот уже два года, но их список постепенно изменился. «Сейчас мы записываем наши мечты и цели на более далекое будущее, например: накопить денег на поездку к морю в следующем году, планируем когда-нибудь купить домик на реке. Не важно, когда именно эти планы превратятся в реальность, но этот список, который прикреплен к двери холодильника, помогает мне надеяться, что то, о чем мы мечтаем вдвоем, сбудется».

Совместные фантазии и планы могут укрепить ваши мысли о совместном будущем и сблизить вас, когда вы чувствуете охлаждение друг к другу. Рассказывает Евгения: «Я даже не подозревала, что наши отношения с Игорем стали какими-то обыденными, до тех пор, пока однажды за завтраком он вдруг не высказал такую идею: «А правда, было бы здорово, если бы через десять лет мы могли бы работать не так много, как сейчас, и примерно два месяца жить в том доме на берегу озера, который мы видели во время путешествия?» Как только он это сказал, я почувствовала себя буквально очнувшейся от сна. Ничего особенного не произошло, возможно, этого никогда и не будет, но я почувствовала себя опять такой счастливой...»

Не бойтесь мечтать о чем-то большом и далеком. Например, о домике с садом из роз, о прекрасном путешествии, о ребенке... Мечтайте об этом вместе, и пусть ваши мечты приведут вас в будущее, в котором ваша любовь будет все так же крепка и романтична.



ОКОЛОДВЕРНЫЕ ЧУДЕСА



Были времена, когда поменять в доме окна и двери было большой проблемой, да и мало кто ею заморачивался. Теперь же можно сделать любой ремонт, какой душа пожелает, поэтому летят на помойку старые окна и двери. А ведь им можно найти лучшее применение. Особенно, если двери деревянные. На них гораздо легче крепить полочки и элементы декора, чем на стены в современных квартирах, и вообще, на их основе можно придумать много занимательного.

● Из двух одинаковых дверей получится прекрасная вешалка в коридор. Одна дверь — это основа. А из второй можно сделать верхнюю полочку и ящик-сиденье внизу.

● Распилив дверь вдоль пополам и соединив половинки под прямым углом, вы получите прочную основу под угловые полочки, а сколько устроить на ней треугольных полочек, решайте сами.

● Если вам удастся купить большой часовой механизм, то из старой двери можно сделать необычные часы. Поместите механизм в центре верхней части двери. В хозяйственном магазине купите цифры для обозначения номеров квартир и прикрепите их к двери. Часы готовы.

● Из фигурных дверей со стеклянной вставкой в центре получится оригинальный стол с отверстием в середине, образовавшемся после изъятия стекла. Если вы хотите, чтобы столешница стала ровной, и столом было удобнее пользоваться, накройте ее стеклом.

● Иногда в старых домах встречаются двери, застекленные небольшими прямоугольниками. Вставьте под стекло фотографии дорогих людей, памятные снимки важных событий и прикрепите дверь к стене по горизонтали. Если по низу добавить еще и крючки, то семейная фотогалерея будет выполнять еще и роль вешалки.

● Для необычной полочки под фотографии вам понадобится одна створка от двери, наличник от нее и доска для полки. Доску лучше выкрасить в тот же цвет.

● В последнее время вошли в моду двери, которые можно назвать разъездными. Сверху к ним прикрепляют кольца и пропускают сквозь них кронштейн, который прибивают над дверным проемом. Поскольку старые двери обычно тяжелые, для облегчения скольжения





снизу к полотнам желательно прикрепить мебельные колесики.

Из ровного дверного полотна и старой станины от ножной швейной машинки получится необычный стол, придется только сделать в столешнице пропил для колеса.

Очень красиво смотрятся изголовья кроватей из очищенных от краски и отшлифованных дверей с наличниками. А прикрепленные к ним бра или ночники придают особое очарование.

Две одинаковые двери со стеклянными вставками составят изящную ширму. На стекло в шахматном порядке можно прикрепить фотографии дорогих людей или пейзажи. Лучше выбирать черно-белые снимки, с ними ширма будет выглядеть более легкой, чем с цветными, и подойдет к любому интерьеру.

Подготовила Галина УШАКОВА





Ключ К СЧАСТЬЮ

Психологи утверждают, что люди, которые считают стакан наполовину полным, гораздо счастливее тех, кто уверен, что он наполовину пуст. А вы как думаете? И чувствуете ли вы себя счастливой?

Ответьте на вопросы теста так честно, как только сможете, а затем обратитесь к расшифровке и узнайте, что означает сделанный вами выбор.

1. Ваши друзья считают, что:

- а) вы слишком требовательны к себе
- б) на вас всегда можно положиться
- в) с вами всегда весело.

2. Вы обнаружили, что за последние недели набрали 2,5 килограмма. Вы:

- а) сели на строжайшую диету
- б) перестали есть сладкое, чтобы килограммы ушли сами
- в) решили оставить все, как есть.

3. Вы решили осуществить свою мечту и купили норковую шубу в кредит. Ваши мысли по этому поводу:

- а) «Почему я не сделала этого раньше?»
- б) «Жаль, что зима выдалась теплая и нельзя было носить шубу каждый день»
- в) «Глупо было покупать шубу летом, польстившись на скидки, а потом повесить ее в шкаф и все эти месяцы платить за нее».

4. Продавщица в магазине наругала вам. Ваша первая мысль:

- а) «Что я могла сделать, что так ее разозлило?»
- б) «Надо пожаловаться на нее менеджеру»

- в) «Наверное, у нее сегодня не самый лучший день».

5. Вы пропустили звонок школьной подруги, а когда обнаружили это,

- а) сразу же перезвонили ей, чтобы она не подумала, что вы ее игнорируете
- б) обрадовались тому, что у вас есть друзья, которые не забывают
- в) почувствовали раздражение: оставить ее звонок без ответа — невежливо, а у вас есть более важные дела.

6. Вы купили дорогую обновку, вернулись домой и:

- а) сразу примерили ее, чтобы убедиться, что не ошиблись в выборе, и она вам подходит
- б) надели и отправились «в люди», чтобы показать обновку и поделиться своей радостью
- в) повесили в шкаф, чтобы надеть, когда подвернется «настоящий» повод.

7. Вы долго мечтали заняться фитнесом, чтобы поддерживать себя в тонусе и сохранить фигуру, но все не получалось. Когда у вас в конце концов появилась такая возможность, вы:

- а) решили, что уже слишком ста-

- ры для этого
- б) посчитали, что возраст не помеха, и записались в фитнес-клуб

- в) согласились пойти туда только под давлением детей, которые хотят видеть свою маму красивой и стройной.

8. Сегодня у вас день рождения, а ваш муж не поздравляет вас. Вы думаете:

- а) «Наверное, он приготовил сюрприз и просто ждет подходящего момента»
- б) «Как можно быть таким невнимательным! Как ему не стыдно!»
- в) «Опять забыл... Он никогда не помнит дат».

9. Какая из приведенных фигур нравится вам больше?



10. Глядя на женщину на фото, можно подумать:



- а) «Вот современная женщина: одна ужинает в ресторане»

- б) «Бедняжка, наверное, ее парень не пришел на свидание»
- в) «Наверняка, она бы не отказалась от компании, чтобы было с кем поболтать».

11. Ваша лучшая подруга купила машину, о которой вы давно мечтаете. Ваша первая мысль:

- а) «Она так много работала, чтобы купить ее»
- б) «Может быть, мне начать по-немногу откладывать, чтобы купить такую же?»
- в) «Она всегда получает то, что хочет!»

12. Если на вашем жизненном пути встретятся трудности, вы:

- а) уверены, что со всем можно справиться, было бы желание
- б) боитесь, что у вас не хватит сил и энергии на их преодоление
- в) боитесь в сложной ситуации принять неправильное решение.

13. Ваш ребенок плохо закончил четверть. Вы приходите к выводу, что:

- а) он ленился и учился кое-как
- б) ему понадобится помощь, чтобы он смог исправить оценки
- в) это учителя «завалили» вашего ребенка.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Обведите в таблице ваши ответы и подсчитайте количество треугольников, квадратов и кружков

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
а	▲	▲	●	■	■	■	▲	●	■	●	●	●	▲
б	■	■	▲	▲	●	●	●	▲	▲	▲	■	▲	●
в	●	●	■	●	▲	▲	■	■	●	■	▲	■	■

БОЛЬШЕ ВСЕГО У ВАС КРУЖОЧКОВ

Вы — оптимистка и живете сегодняшним днем, не ждете, что когда-нибудь будет лучше и все мечты исполнятся. Это и есть главный ключ к счастью. Вы уверены в своих силах и способностях, а если чего-то не знаете или не умеете, то просто обращаетесь за помощью, тем более, что есть к кому. У вас много друзей и приятелей, которым нравится общаться с вами, потому что вы простая и «настоящая». Вы уверены, что все люди хорошие, хотя бы в глубине души, и никто из них не хочет обидеть вас намеренно. Стараетесь не делать поспешных выводов, ищите объяснение нелицеприятным поступкам окружающих, стараясь найти смягчающие обстоятельства.

Продолжайте в том же духе. Не меняйте своего отношения к людям и жизни. Но когда захотите предпочесть заботы развлечениям, подумайте: «А что мне запомнится?» Конечно, не аккуратно сложенные стопки постиранного и поглаженного белья или до блеска отмытая ванная, а ваша с мужем прогулка под дождем или девичник с такими дорогими подругами.

ВЫ ОБВЕЛИ БОЛЬШЕ ВСЕГО КВАДРАТИКОВ

Окружающие уверены, что вы легкий, непритязательный человек, и с удовольствием общаются с вами. Вы, в свою очередь, постоянно что-то делаете для других, стараетесь им помочь. Но вас постоянно гложет сомнение, все ли возможное вы сделали, не разочаровали ли кого-то. Именно это неоправданное беспокойство и омрачает ваше истинное счастье.

Вместо того, чтобы ставить желания других выше своих собственных, постарайтесь хотя бы иногда думать о себе. Купите себе, наконец, ту шелковую блузку, на которую никак не решаетесь раскошелиться. Подпевайте своему любимому певцу, не обращая внимания на то, что домашние подшучивают над вашими вокальными данными. Относитесь к себе так же, как вы относитесь к другим людям, и вы почувствуете, что вас есть за что любить и уважать, что вы — замечательная.

Настоящее счастье зависит не только от того, что вы знаете и чего хотите, но и от умения объяснить ваши желания другим. Если вы хотите пойти в кино с мужем на фильм, заранее зная, что ему он не понравится, все равно скажите ему об этом. Как только вы научитесь просить, вы сразу же начнете это получать.

ВЫ ВЫБРАЛИ БОЛЬШЕ ТРЕУГОЛЬНИКОВ

Вы все видите, все замечаете. По поводу всего имеете свое мнение. Вы реалистичны, практичны и гордитесь тем, что умеете делать все «как надо». Но желание иметь все самое лучшее и соответствовать самым высоким требованиям не дает вам почувствовать себя счастливой.

Снизьте планку требований к себе и людям. Постарайтесь увидеть в жизни и поступках людей не только «черное» и «белое», но и «серое». Жизнь гораздо сложнее и многограннее ваших представлений о ней, поэтому не осуждайте тех, кто нарушает правила. Вспомните, что у вас есть не только чувство долга, но и чувство юмора, а также сострадание и щедрость. Чтобы почувствовать себя счастливой, посидите в тишине с закрытыми глазами и представьте себе мир, в котором никто не работает. Что бы вы в таком случае хотели делать? Выращивать самые красивые розы? Объехать вокруг света? Научиться играть на фортепиано? Ответьте на этот вопрос и постарайтесь воплотить ответ в жизнь. Это и будет ваш путь к счастью.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

ТРИ МУЗЫ

«КОРОЛЯ ЖИВОПИСЦЕВ»



«Живописцем королей и королем живописцев» называли великого итальянского художника Тициано Вечеллио да Кадоре. Он создал свой особенный художественный мир, продолжающий существовать и очаровывать людей и поныне.

Так сложилась судьба художника, что за долгую жизнь вдохновение приносили ему на своих легких крыльях три музы: три женщины, которых он любил. Даже имена их звучат по-итальянски музыкально: Виоланта, Чечилия, Лавиния...

ТИЦИАНОВСКОЕ «БЕССМЕРТИЕ» И «ТИЦИАНОВСКИЕ ЖЕНЩИНЫ»

Если почитать биографию Тициана, то окажется, что последний из четверки «титанов итальянского Возрождения» (первые трое — Леонардо да Винчи, Рафаэль и Микеланджело) был самым веселым и жизнелюбивым из них. Потому, как сказал один писатель, «...краски у него самые сочные, а женщины на картинах — самые фигуристые»...

Тициано Вечеллио родился примерно в 1488 году (точная дата неизвестна) в небольшом городке Венецианской республики. Семья его не бедствовала, и юный Тициано смог поехать в Венецию учиться живописи. Как утверждал биограф Тициана Никола Поцца, город на воде, полный купцов, куртизанок, музыкантов, маскарадов и авантюристов, идеально подошел к его характеру. Он навсегда влюбился в это сказочное место и остался здесь до конца жизни: выполнив заказы, всегда возвращался в родную Венецию — здесь был его дом и мастерская, где работали его ученики.

...Тициан быстро стал знаменитым. Даже ранние его работы изумительно красивы и гармоничны — и это, конечно, привлекало в них всех. Ему не исполнилось и тридцати, когда он был признан лучшим живописцем всей Южной Европы.

Первую славу ему принесли картины на библейские и мифологические сюжеты, позже он прославился и как величайший портретист своего времени, а его портреты на многие века стали эталоном для подражания и восхищения. Современники Тициана считали, что быть запечатленным посредством его кисти значит обрести бессмертие. Так оно и оказалось: дела многих из них давно канули в вечность, а лица и имена живут в веках —

благодаря гениальной кисти венецианца.

Великий художник подарил миру свой взгляд на женщин. Взгляд, под которым женщина становилась прекрасной, и в то же время оставалась абсолютно реальной, живой: наверное, единственное, чего не хватало для того, чтобы ощутить ее присутствие, — дыхания!

А еще у женщин Тициана чаще всего — особенный золотисто-рыжеватый оттенок волос. Его даже называют с тех пор «тициановским», в честь увековечившего его мастера. Чтобы добиться такого оттенка волос, венецианки мазали их смесью лимона и шафрана и на долгие часы выставляли голову под палящие лучи солнца, чтобы волосы выгорели. Таковы волосы и у большинства дам на полотнах Тициана.

«КРАСИВ, БОГАТ, ЛЮБВЕОБИЛЕН...»

Большую часть своей жизни художник был окружен роскошью и славой. Ему покровительствовали короли и герцоги, императоры и римские папы.

Он любил пиры, вино и женщин. (Кстати, несмотря на это, дожил до преклонных лет.)

Женщин у него было много, особенно по молодости — в основном, это были натурщицы, после трудов праведных остававшиеся у художника на ночь. А позировали ему весьма охотно: как куртизанки и булочницы — в основном, для обнаженных фигур, так и дамы из знатных венецианских домов, которым льстило быть запечатленными известным художником. К тому же, «известный художник» был хорош собой: статный, с длинными темными волосами, правильными чертами лица и подкупающе добрым и проникновенным взглядом...

Но возможно, именно потому многие женщины с картин Тициана так и дышат чувственной страстью, что худож-

ник отдавал им всего себя, а в реальной жизни ни одна не тронула его сердце. Пока он не познакомился с дочерью другого знаменитого художника — Пальмы Старшего...

ЗОЛОТОВОЛОСАЯ ВИОЛАНТА

Любовь задела художника своим нежным и беспощадным крылом, когда однажды на «вечеринке» он познакомился с Виолантой — юной золотоволосой красавицей, мгновенно сведшей его с ума. Увлечение было настолько сильным, что очень скоро стало заметно даже тем, что от природы был подслеповат. В городе вскоре заговорили об этой истории и даже о намерении Тициана жениться. Их часто видели вместе, и Виоланта часами просиживала у него в мастерской, охотно позировавшая обретенному громкую известность художнику.

...Многие начатые холсты давно стояли в мастерской повернутыми к стене — то есть, работа над ними была отложена на неопределенное время. Страсть захлестнула художника, забывшего обо всем, даже о том, чего он жаждал больше жизни — о творчестве.

Что-то, однако, помешало дальнейшему развитию бурно начавшейся любовной истории. Возможно, тут сыграло роль недовольство отца девушки, считавшего, что потерявшему голову ухажеру его дочь годится лишь в... дочери. А может быть, влюбленному Тициану вспомнились однажды сказанные его учителем, великим Джорджоне, слова о том, что истинный художник не должен связывать себя брачными узами, ибо его удел — это служение искусству, а оно не терпит никакой двойственности...

В реальной жизни художника эта любовная история не получила продолжения, но на многие годы образ Виоланты стал для него путевой звездочкой в творчестве. За что бы Тициан ни брался,

мысли о Виоланте не давали ему покоя — они еще долго будоражили воображение Тициана, а черты этой девушки узнаваемы во многих его картинах: в «Любви небесной и Любви земной», «Портрете молодой женщины», которую в литературе принято называть «преlestная кошечка», великолепной «Даме с зеркалом». В память о днях безудержной страсти осталась великолепная картина «Флора», один из подлинных шедевров Тициана: с таким блеском страстные чувства, что владели художником, выражены в фигуре Флоры и ее манящем взгляде!..

Запечатлена Виоланта и в картине «Саломея», где Тициан изобразил также и себя в образе Иоанна Крестителя, чью отрезанную голову держит на блюде красавица Саломея. Художник словно прощается с несостоявшейся любовью, но сохраняет ей верность, о чем свидетельствует ангел, наблюдающий за этой сценой с небес...

На картине «Любовь небесная и Любовь земная» визави Любви земной, представленной в образе богато одетой женщины, является Любовь небесная, которая изображена обнаженной. Бросается в глаза, что обе светловолосые девы похожи, как сестры-близнецы — и различие между ними совсем незначительное — и обе очень похожи на Виоланту!

То, что Тициан несколько изменил «облики» своей возлюбленной, сделав ее старше, и слегка прикрыл наготу, не много успокоило отца Виоланты, и отношения между художниками с тех пор оставляли желать лучшего...

ЧЕЧИЛИЯ — ВОЗЛЮБЛЕННАЯ СЛУЖАНКА

Гонорары Тициана за картины позволяли ему с братом Франческо содержать большой дом в Венеции. А для того, чтобы в доме был уют, чтобы везде было опрятно и чисто, они наняли экономку-девушку из приличной семьи. Звали ее Чечилия.

Но она оказалась не только аккуратной, исполнительницей служанкой-хозяйкой, но еще и красавицей: Тициан откровенно любовался ее гладким лицом с ясными блестящими глазами и ангельским, по его выражению, ртом. Его неудержимо влекла к себе ее чистота, смиренность движений и речи, фигура, красивая даже не в шелковых одеждах с украшениями, а всего лишь в белой свежестыранной накидке, которую она обыкновенно надевала, раздвигаясь с домашними хлопотами...

Любовь пришла к ним не сразу, но, приходя, захватила и увлекла в свои владения, где ее пленники забывают обо всем...

Когда Тициан узнал о том, что Чечилия беременна, он сразу же принял решение о женитьбе. Старший брат Франческо, мнение которого для Тициана значило очень много, поддержал его,

сказав, что такое решение достойно их семейства. Но судьба, как нарочно, «придумывала» одну за другой новые каверзы, чтобы этот союз никогда не состоялся. Сначала долгая болезнь Тициана, затем — множество заказов от королевских особ, пренебречь которыми художник никак не мог и был вынужден для их исполнения отправляться в долгие «командировки».

Шло время. Родные Чечилии были очень недовольны ее положением: она родила Тициану уже второго сына, и обоих — вне законного брака!.. Сама же она не роптала на судьбу: ни словом, ни взглядом никогда не упрекнула своего возлюбленного. Молодая женщина, будучи хозяйкой его дома и матерью его детей, часто чувствовала себя одиноко. Тициан же, обожая ее и сыновей, понимал это, и даже как-то пожаловался брату, что у него совершенно не остается времени приласкать ее или поиграть с детьми. Но любовь к ней горела в его душе, он много писал, возбуждаемый этим огнем, и мастерство его, соединенное с вдохновением, творило все новые и новые шедевры.

В 1525 году Тициан, будучи уже практически сорокалетним, наконец-то женился на Чечилии, исполнив свой долг перед нею и детьми, которых вскоре у него стало трое: Чечилия родила ему еще дочку, которую назвали Лавинией.

...Но злой рок, не желавший этого союза, не дал влюбленным долго насладиться семейным счастьем — лишь пять лет было отведено им. Следующие роды Чечилии были тяжелыми, новорожденная дочка их умерла через несколько часов, а через несколько дней Тициан потерял и возлюбленную.

Она медленно угасла, с каждым вздохом теряя частицу жизни: не помогли ни сердечные капли, ни эликсиры, лишь на время возвращавшие ей силы. Тициан все время был рядом с ней, в тоске и ярости от своего бессилия что-либо изменить, почти физически ощущал, как дыхание ее делалось все более легким. Глаза Чечилии озарились каким-то внутренним светом, придавшим ее лицу тонкое, возвышенное выражение...

ЛАВИНИЯ — ДОЧЬ И ПОСЛЕДНЯЯ МУЗА

По совету Франческо Тициан стал подыскивать новый дом. Конечно же, брат надеялся, что постепенно боль от утери Чечилии рассеется, уступив место в сердце Тициана иному чувству, и тогда он, возможно, найдет себе знатную даму безупречной репутации, добрую и нежную в обращении с детьми. Но этого не случилось...

Цепкая память художника вновь и вновь воссоздавала в его воображении с небывалой ясностью образ безвременно ушедшей любимой. Для него она оставалась живой, ему казалось, что он ощущает ее прикосновения, видит ее смеющиеся глаза. В такие моменты Тициан

уходил бродить по городу, шел по узким улочкам и мостикам, никого вокруг не замечая...

А всю любовь свою он теперь перенес на детей. Самой обожаемой у него была Лавиния, в которой он видел многие черты Чечилии. Теперь она стала его живой музой.

До нас дошел портрет дочери художника, написанный примерно в 1560 году — Тициану было уже около восьмидесяти лет. Изображение Лавинии еще раз показывает гениальность великого портретиста, возможно даже неосознанно передавшего предчувствие ее угасания.

Картина позволяет заметить несвойственные прежде искусству Тициана тревожную взволнованность и нежность в передаче душевного мира модели. Естественная, свободная поза Лавинии сочетается с отстраненностью от зрителя, полнота и величие форм — с изысканностью проработки деталей; передача зрелой женской красоты, а Лавинии в то время было около 30 лет, с почти полным отсутствием в ней здоровых жизненных сил.

Примерно через год Лавиния умерла при рождении своего шестого ребенка.

КАК ЛЮБЯЩИЙ ОТЕЦ...

Тициан Вечеллио прожил долгую жизнь. До последних дней он не прекращал трудиться. Свою последнюю картину — «Оплакивание Христа» — Тициан написал для собственного надгробия.

Судьба, раз за разом отнимая у него частички простого человеческого счастья, — он пережил и всех своих детей — до последнего мгновения жизни оставляла ему счастье таланта, никогда ему не изменявшего, никогда не знавшего старческого немощи. Он умер 27 августа 1576 года почти в девяностолетнем возрасте с кистью в руке!

В то время в Венеции «косила» людей эпидемия чумы. Презрев опасность заразиться ею, Тициан, как любящий отец, дено и ношно ухаживал за своим больным сыном до последнего его мига. Чума свалила и художника.

...Времена были тяжелые, эпидемия еще продолжала свирепствовать, но великого венецианца, в нарушение закона об умерших от чумы, не сожгли, а со всеми почестями похоронили в церкви Санта Мария деи Фрари.

Прошло уже более четырех столетий, как великий художник покинул наш мир. Но красота, созданная кистью мастера, вдохновленного его прекрасными музами, живет. И будет жить...

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

А. Махов. Жизнь и творчество Тициана; Никола Поцца. Биографическое исследование жизни и творчества Тициана Вечеллио; С. Петрова. 11 картин Тициана; А. Алексеева. О великом мастере Тициане и его любимых женщинах; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О пластиковых кредитных картах

Муж два года назад купил машину, сняв деньги с пластиковой карты банка, которую ему прислали по почте. Никакого договора он не заключал, никаких бумаг не подписывал, только активировал карту и снял деньги. Сейчас общий долг составляет 160 тысяч рублей, платит каждый месяц по 10500 руб. и конца еще не видно. Подскажите, что делать. Платить или не платить? Если перестать платить, то какие его ждут наказания?

Решение взять деньги с карты, пришедшей по почте, было, мягко говоря, не очень обдуманно. Дело в том, что сняв денежные средства с карты, Ваш супруг согласился с условиями предоставления этих денежных

средств. А условия предоставления кредита часто бывают напечатаны мелким шрифтом на внутренней стороне конверта. Если у Вас не сохранился конверт от карты или если в конверте не было никаких условий, то Вашему супругу следует как можно скорее обратиться в ближайшее отделение банка, выдавшего карту, и попросить предоставить полный текст условий предоставления денежных средств по кредитной карте, которая пришла по почте.

Чтобы понять, сколько еще нужно платить банку, Вам нужно знать размер процентной ставки, а также порядок ее начисления. Как правило, вариантов может быть два: сначала выплачиваются проценты по кредиту, а потом уже основная часть кредита, либо проценты по кредиту начисляются на остаток задолженности по кредиту. Во втором случае при досрочном погашении всего остатка

задолженности проценты перестают начисляться.

Получив документы, проконсультируйтесь с юристом, чтобы понять, насколько Вы в состоянии погасить кредит, получив, скажем, кредит в другом банке, но на более выгодных и понятных для Вас условиях. Этот вариант, конечно, сиюминутно не избавит Вас от кредитного бремени, но, по крайней мере, позволит разобраться в сложившейся ситуации. Возможно, что в платежи по кредиту банк включает плату, от которой Вы вправе отказаться (скажем, за ведение ссудного счета или страхование жизни или здоровья).

Если Вы вовсе перестанете платить по кредиту, то, помимо обычных процентов, на сумму задолженности по кредиту начнут начисляться еще и различные штрафы, и сумма долга будет стремительно расти. Зачастую, как только у заемщика возникает задолженность по кредиту, банки передают такие задолженности для взыскания коллекторским агентствам, а агентства используют разные методы запугивания: звонят по телефону, присылают письма с угрозами (отобрать имущество и т. п.), даже приходят домой с требованиями немедленно погасить долг, продав жилье. К сожалению, все эти явления часто встречаются вследствие необдуманного подхода к получению кредитов. Все общение с коллекторами сводите к предложению обратиться в суд, чтобы там определили размер задолженности. При этом, если к Вашему мужу действительно предъявят иск о взыскании задолженности, не стоит пропускать судебные заседания. Необходимо внимательно разобраться с предъявляемыми требованиями, чтобы разобраться, правильно ли рассчитана за-

долженность, и проверить, верны ли были арифметические расчеты.

Следует помнить, что единственный, кто вправе прийти к Вам домой, — это судебный пристав-исполнитель Федеральной службы судебных приставов, у которого должно быть служебное удостоверение. Никого другого Вы вправе не пускать на порог своего жилища.

Наказание за непогашение кредита в описанном Вами случае едва ли угрожает Вашему мужу. Уголовной ответственности следует опасаться тем гражданам, которые, получая кредит, изначально не собираются его возвращать (предъявляют подложные документы при предоставлении кредита, продают заложенные автомобили и т. п.).

По сути же описанной ситуации хочется Вам посоветовать впредь ни в коем случае не активировать пластиковые карты, пришедшие по почте, поскольку брать деньги в кредит, не зная условий этого кредита, — это значит заведомо обрекать свою семью на практически пожизненную его оплату.

Рекомендуем Вам разрезать кредитные карты, пришедшие по почте на Ваше имя, чтобы никто другой случайно или намеренно не воспользовался денежными средствами на этой карте. Не будет иметь значения, кто фактически взял денежные средства, платить все равно придется тому, на чье имя пришла карта.

**На вопрос отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат О.Н. АЛИМКИНА**

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей,
отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



Есть поговорка: «Если Господь хочет наказать, он лишает разума». Наверное, так случилось с моей пожилой родственницей — у нее или старческое слабоумие, или какое-то психическое заболевание, но ведет она себя неадекватно. Мне хочется как-то помочь ее душе, например, пригласить к ней священника, чтобы он причастил ее, пособоровал, но не знаю, возможно ли это — ведь у нее нереальные представления об окружающем мире и непредсказуемые реакции на людей. Что Вы мне посоветуете?

По какой причине заболела ваша родственница, судить не нам с вами. Одному Богу известно, почему такое произошло. Вы, конечно, должны молиться за свою родственницу, чтобы Господь облегчил не только ее жизнь, но и жизнь тех, кто непосредственно постоянно заботится о болящей. Если у вас есть желание пригласить священника, чтобы тот над ней совершил какие-либо таинства, нужно незамедлительно сделать это, а священник, уже на месте оценив ситуацию, ответит вам на вопрос: возможно ли человеку пособоровать и причастить или нет.

Пишу Вам, чтобы покаяться и спросить совета. Мне скоро исполнится 50 лет, и в связи с этим я задумалась... Какую жизнь я прожила? Мне кажется, что я нарушила все заповеди: не чтит отца своего, не любила брата, не прощала своим родным мелких обид, гналась, завидовала подругам — их красоте и успеху, из-за зависти клеветала на них,

прелюбодействовала. Если перечислять все мои грехи, мне кажется, что не хватит места на Вашей страничке.

Когда подумаю, что натворила за все эти годы, самой становится страшно.

Я очень раскаиваюсь в содеянном, но жизнь, к сожалению, не повернешь назад и не проживешь заново — набело.

Предполагаю, что Вы скажете: «Иди, матушка, в церковь, исповедайся и причащайся», — но мне настолько стыдно за мои «подвиги», что на исповедь я пойти не могу. Понимаю, что священник на исповеди слышал много чего неприличного, но я не могу себя пересилить.

Подскажите, что мне делать, как очистить свою душу и как жить дальше.

Простыми словами можно сказать следующее. Каждая жизнь — это частица индивидуальности всего творения Божия. А земная жизнь человека — всего лишь подготовка к той жизни, которая может развиваться в двух направлениях: ад и рай. Человек — это падший образ и подобие Божие. Значит, что в житейском море иногда человек принимает неверные решения в той или иной ситуации и, чтобы как-то повлиять на жизнь человека, Господь по своему человеколюбию посылает такие ситуации, через которые человек невольно начинает задумываться о происходящем. Если Вы говорите, что нарушали заповеди и осознаете свою греховность — Вы уже на правильном пути. Но чтобы окончательно очи-

стить свою душу от скверны, Господь призывает к духовному развитию человеческой души. Советую Вам найти духовника (того священника, который будет вам помогать в вышесказанном), попросите батюшку, чтобы он просто поговорил с Вами на данную тему. Уверен, у Вас придет осознание своей греховности и вот тогда ваша душа сама потребует очиститься от грехов, а очищение — это и есть исповедь и причастие.

У моей подруги онкология. Мне сказали, что надо читать акафист Всецарице. Как читать, сколько читать и какие молитвы еще можно читать, чтобы помочь ей?

На данный вопрос заочно ответить сложно. Чтобы определить, как молиться, нужно изучить всю жизнь вашей подруги, то есть, понять, по какой причине Господь попустил данную болезнь. Да, действительно, икона Божией Матери «Всецарица» является помощницей людям с онкологическими заболеваниями. Пойдите в ближайший храм, расскажите священнику об этом человеке, и батюшка расскажет, как нужно просить о помощи Бога, Пресвятую Богородицу и Святых Угодников Божиих.

Мы поставили на могиле родителей памятник. На нем фотографии родителей и крест. Нужно ли освящать памятник? Нам сказали, что освящается крест,

а памятник не является христианским символом, и его освящать нельзя. Но ведь на памятнике крест выгравирован!

Да, действительно, нет такого чина, которым можно освятить памятник, но если у вас есть желание, вы можете пригласить священника и он просто покропит этот памятник святой водой.

Почему одни люди умирают мучительной смертью, а другие нет? Может это каким-то образом сказывается на другой жизни?

Конечно, может. Я уже говорил, что каждую человеческую жизнь нужно рассматривать в индивидуальном порядке. Все зависит от того, как человек прожил определенный отрезок времени относительно церковного закона и заповедей Бога. В церковной среде принято считать: если человек страдает, значит, Господь его очищает от тех грехов, которые он содеял и не раскаялся в них. В таких случаях необходимо пригласить священника к страдающему, чтобы тот пособоровал его и Причастил Святых Христовых Тайн. Если человек принесет достойные плоды покаяния, Господь облегчит его страдания. Такое время, о котором мы сейчас говорим, принято считать милостью Божией, и если человек воспользуется ею правильно, то будущая жизнь, возможно, будет с Богом.

Православный календарь на ноябрь
(новый и старый стиль)

- 1 ноября / 19 октября — Димитриевская родительская суббота. Поминовение усопших
- 4 / 22 — Празднование Казанской иконы Божией Матери
- 5 / 23 — Апостола Иакова, брата Господня по плоти
- 6 / 24 — Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость»
- 8 / 26 — Вмч. Димитрия Солунского
- 21 / 8 ноября — Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных
- 26 / 13 — Свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского
- 27 / 14 — Апостола Филиппа. Заговенье на Рождественский (Филиппов) пост
- 29 / 16 — Апостола и евангелиста Матфея.

Оказывается, у знаменитых жителей Голливуда есть совсем не известные, но очень близкие родственники – братья и сестры-двойняшки, с которыми мы и хотим вас познакомить.

ЗВЕЗДНЫЕ БЛИЗНЕЦЫ, О КОТОРЫХ МЫ НЕ ЗНАЛИ



**ЖИЗЕЛЬ
И ПАТРИСИЯ
БЮНДХЕН**

Знаменитая супермодель, самый любимый ангел бренда Victoria's Secret Жизель Бюндхен в детстве завидовала своей старшей сестренке, родившейся на пять минут раньше, поскольку считала ее гораздо симпатичнее. Ведь за ней наперебой ухаживали мальчишки, а Жизель популярностью не пользовалась. Когда Патрисия решила стать манекенщицей, Жизель тоже не стала отставать от сестры. Но если карьера первой ограничилась съемками рекламы зубной пасты, то вторая стала самой высокооплачиваемой моделью в мире. Патрисия живет сейчас в Бразилии, она весьма успешный менеджер в модельном бизнесе, и Жизель признается, что именно благодаря сестре она добилась успехов в карьере.

ЭШТОН И МАЙКЛ КАТЧЕР

У бывшего супруга Деми Мур красавчика Эштона Катчера, оказывается, есть брат-близнец по имени Майкл. Эштону повезло родиться здоровым малышом, а вот Майкл появился на свет с очень тяжелыми болезнями: врожденным пороком сердца и детским церебральным параличом. Эштон всегда очень переживал за брата и считал себя отчасти виновным в его недугах. В детстве из-за этого он нередко впадал в депрессию и даже пытался покончить с собой. Однако после успешной операции по пересадке сердца, которую Майкл



перенес в тринадцать лет, Эштон воспрял духом. Он очень любит своего брата и считает, что именно ему он обязан своими успехами. «Он – мое зеркальное отражение. Я постоянно задаюсь вопросом: все ли я делаю так, как надо? По правильному ли пути иду? Я в лучшей ситуации, чем мой брат, но значит ли это, что у меня все в порядке», — размышляет Эштон. Майкл также очень благодарен брату. В одном из своих интервью он при-

знался: «Эштон никогда не покидал меня. Он показал мне ту любовь, которую брат может иметь к брату». Сейчас Майкл ведет тихую, спокойную семейную жизнь вместе с женой и восьмилетним сыном.



**СКАРЛЕТТ
И ХАНТЕР
ЙОХАНССОН**

Красавице-актрисе повезло родиться на три минуты раньше своего не менее привлекательного брата-близнеца. Теперь Скарлетт часто шутит, что именно эти три минуты стали главными в ее жизни. Брат с сестрой, как и положено близнецам, постоянно чувствуют неразрывную связь и очень близки в жизни. Скарлетт пришлось даже отложить свадебную церемонию с актером Райаном Рейнольдсом из-за занятости любимого брата. Как и Скарлетт, Хантер тоже начал с актерской карьеры и сыграл вместе со своей знаменитой сестрой в фильме «Воришки», но затем решил заняться более серьезными делами и сейчас успешно строит карьеру на политическом поприще, работая в команде Барака Обамы.



ВИН ДИЗЕЛЬ И ПОЛ ВИНСЕНТ

Мускулистый красавец Вин Дизель и совсем не похожий на него брат трудятся в киноиндустрии. И это понятно. У родившихся в семье мамы-астролога и папы-преподавателя по актерскому мастерству детей на роду было написано связать свою жизнь с кинематографом. Однако если Вин Дизель стал знаменитым актером, то Пол Винсент избрал себе менее заметную роль — видеомонтажера.

ЛИНДА И ЛЕСЛИ ХЭМИЛТОН

Известная по своей роли Сары Коннор в культовом «Терминаторе» Линда Хэмилтон на шесть минут старше своей как две капли воды похожей на нее сестры Лесли. Именно необычайное сходство стало причиной разлада между близняшками на долгие годы. Линда очень страдала от этого, и, чтобы хоть как-то отличаться от Лесли, стала усердно работать над приобретением

собственной внешности. В подростковом возрасте, известном своим максимализмом, Линда дошла до крайности: обрезала ресницы и растолстела аж до семидесяти пяти килограммов. Старалась она отличаться от сестры и по характеру. Если Лесли всегда была заводной и энергичной, Линда превращала себя в скучающую интеллектуалку. Результаты этой борьбы, связанной с «кризисом близнецов», не заставили себя ждать и впоследствии Линда «заработала» настоящий маниакально-депрессивный синдром, от которого смогла избавиться только в клинике. Лечение помогло, отношения с сестрой наладились и они подружились. Позже Линда даже убедила режиссера Дэвида Кэмерона дать Лесли небольшую роль в «Терминаторе 2», где она



КИФЕР И РЕЙЧЕЛ САЗЕРЛЕНД

Знаменитый канадский киноактер, лауреат престижной театральной премии «Эмми» и премии «Золотой глобус» Кифер Сазерленд и его сестра Рейчел не похожи друг на друга внешне и имеют разные судьбы.



АЛАНИС И УЭЙД МОРИССЕТТ

Известная певица, обладательница «Грэмми» Аланис Мориссетт старше своего брата Уэйда на шесть минут. Двойняшки разделяют любовь к музыке. Только в отличие от Аланис, увлекающейся поп-культурой,



Уэйд больше склонен к интеллектуальной эзотерике, поэтому стал приверженцем песнопений киртан, а также инструктором по йоге и писателем.

ИЗАБЕЛЛА И ИЗОТТА РОССЕЛЛИНИ

Известная итальянская актриса и модель, лицо любимого многими брэнда «Ланком» Изабелла Росселлини и ее сестра-близнец Изотта Ингрид, родившиеся в творческой семье известной шведской актрисы Ингрид Бергман и итальянского кинорежис-



сера Роберто Росселлини, выбрали совершенно разные жизненные пути. Изабелла пошла по стопам матери — в кинематограф, в то время как Изотта увлеклась наукой, заслужила докторскую степень в итальянской литературе и стала профессором в Гарварде. Двойняшки крепко рассорились и практически прекратили отношения в 2006 году, когда Изабелла сняла фильм об их отце, который сестра посчитала недостойным карьеры отца и восприняла как насмешку над его памятью.

**Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО**
P.S. О российских звездах — двойняшках-близнецах, читай-те на стр. 60-61.

Я сорвала со столба объявление и, не теряя времени, пришла по указанному адресу. Мне должно повезти, и сегодня, потому как уже стемнело, сумка больно оттягивала плечо, я хотела пить, есть, спать, на улице холодно, а Лариса вернется только через два дня.

Дверь открыл парень в шортах и майке. Хорошо ему, подумала я, в раю живет. На улице ветер, дождь собирается, плюс двенадцать — максимум, а он в шортах и майке. пляжник.

Нацепила улыбку на лицо и вежливо спросила:

— Владислав?

— Да.

— Я по объявлению.

И прежде чем он успел возразить, скривилась от боли и опустила сумку так, чтобы часть ее оказалась на его территории. Захват.

— Можно войти?

Он замешкался и тут бы смолчать, но язва внутри меня добавила:

— Или вы не комнату, а коврик за дверью сдаете?

Пляжник усмехнулся, облокотился о косяк и, к удивлению моей извительности, дал отпор:

— В объявлении сказано, что комната сдается мужчине.

— Я не думала, что это принципиально.

— Это принципиально.

Он мог бы закрыть дверь перед моим носом. Вытолкать мою сумку и закрыть дверь. Но пока он этого не сделал...

— Почему? Вы — гей?

Он рассмеялся.

— По-вашему, комнату сдают только сексуальному партнеру? И он еще и платит? И если вы так подумали и пришли... Заманчивое предложение.

— Маньяк! — разозлилась я и дернула сумку.

— Всего хорошего.

Дверь закрылась. Тепло и свет исчезли. Остались я, унылый темный подъезд, моя извительность, ущемленная гордость и безнадега. К черту! Я закрыла глаза на безнадегу, заставила

гордость повторить этот трюк и нажала на кнопку звонка.

Дверь открылась.

— Не могли бы вы, — я старалась говорить вежливо, и когда я старалась, у меня неплохо выходило, — сдать комнату всего на не-

уже выгоняет?

Оговорить хорошего человека я не могла, но и жить с ним дальше — тоже. Слишком он оказался хорошим. В первый же день ужином поделился, кстати, вкусно готовит, — потом завтрак заставил съесть,



сколько дней? Как только найду другой вариант, я перееду.

Извительность пищала: «Ты, еще на колени встань!», но я сказала:

— Пожалуйста.

— Другой вариант? — усмехнулся пляжник, и я поняла: сдался.



— **Х**орошая комната, — сказала Лариса, осмотревшись.

— И хозяин вполне симпатичный. Зачем тебе куда-то съезжать?

— Я обещала, что поживу всего несколько дней.

— Несколько — понятие растяжимое. Или он тебя

сказал, что одному много, а сегодня телевизор в мою комнату перенес.

— Вот видишь, — обрадовалась подруга, — кажется, он к тебе привыкает.

— Я ему не комнатная собачка, — огрызнулась я, но вдруг подумала, что и сама к нему как-то привыкла, и даже к его издевкам, которые раздражают. Отработаю день, побегу по городу в поисках квартиры, вернусь домой злая, а Влад участливо спрашивает:

— Ну, и как вариант? Тоже не подошел? Что так? Не брюнет с голубыми глазами?

Или:

— Цена заоблачная? Ай-я-я! А ты сказала, что квартирант — это не толь-

ко дополнительный заработок, но и потенциальный партнер по всякого рода играм?

Или развалится на диване, посмотрит голодным котом и бросит небрежно:

— Даже если ты и найдешь другой вариант, не факт, что он будет лучше того, что уже подвернулся.

И вот пойми: издевается или намекает, что не против, если я поживу в его квартире еще немного? Скажем, несколько дней?

— Ой, — вздохнула Лариса, — что бы ты без меня делала? Вставай, приводи себя в порядок. Познакомлю тебя с таким парнем — закачаешься! Квартира, машина, сам он — племянник учредителя крупной строительной фирмы, не бабник.

— Откуда такое золото?

— Иностранец!



Гриша мне сразу понравился. Веселый, общительный, симпатичный болгарин. Весь вечер развлекал уйму гостей и, кажется, возня ему была только в радость.

— Хозяйки тебе не хватает, — сказала Лариса и бросила взгляд в мою сторону.

— Готовить, стирать, убирать я и сам могу, — сказал Гриша, — а вот от хорошей женщины я бы не отказался.

Ответ Гриши мне очень понравился. Вот, подумала, настоящий мужчина, хочет, чтобы рядом была женщина, а не прислуга.

И видно, что ко мне как к женщине присматривается...

Я расправила крылья, незаметно подправила харизму в декольте, нанесла пару капель обаяния на запястья и включила флирт.

Вечер еще не закончился, а его губы уже шептали обещания.

— Не так скоро, — вступило в игру кокетство.

— Почему нет? — наступление.

— Мы почти незнакомы, — отмазка.

— Мне кажется, я искал тебя вечность, — ложь.

— У меня тоже такое чувство... — взаимная.

Лариса одобрительно подмигивает, свет становится приглушенным, незаметно мы остаемся наедине, диван принимает в объятия...

Губы от уха перемещаются к шее, мне жарко и холодно, и так некстати вспоминается тепло уютной квартиры, насмешливый взгляд ее хозяина... Влад...

Меня скручивает в узел. — Извини, я... — отстраняюсь.

Иду к двери.

— Останься.

— Уже поздно, меня ждут, — вру.

Выхожу без зонта в дождь, и думаю: «Может, действительно, ждут?»

Хочу верить.



Телефон разрывается от звонков. Я прошу Влада сказать, что ошиблись номером, и наблюдаю за его лицом. Он спокоен. Ему безразлично.

И мне почти все равно, что ему безразлично.

Я слышу голоса в трубке. Мое прошлое.

— Как ошибся? — с сильным акцентом, Ашот. — Это ее телефон, точно знаю.

— А ты кто? — чисто, порусски, за год его выучил, Жан. Узнаю по резкости.

— Новый спонсор? — растягивая слова, недоверчиво, Майкл. — Быстро. Когда надоест тебе, пусть возвращается. Погорячился я.

— Она так поспешно ушла, — Гриша. — Я бы хотел снова увидеться... Скажи ей, что я скоро возвращаюсь в Болгарию...

Влад выключает мой телефон.

— Он скоро возвращается в Болгарию, — повторяет... Зачем повторяет?

— Я нашла квартиру, — говорю я. — Сегодня переезжаю.

— Телефон не забудь, — напоминает и протягивает

его.

— Да, спасибо, — выбираю в форточку.

Замираем. Шаг Мой — к нему, или наоборот?

— Ты в этих шортах, как пляжник, — говорю раздраженно, не отводя взгляда от его глаз.

— Резонное замечание, — соглашается он, — если учесть, что я в брюках.

Еще шаг. Его — ко мне, или наоборот?

Я отворачиваюсь, схватив сумку, сбегая по ступенькам. За спиной слышу трель звонка и мужской голос, который спрашивает у порога в рай:

— Здравствуйте, вы сдаёте комнату?

Останавливаюсь.

Не хочу уходить. Не хочу отпускать его. Да, хороший, да, слишком хороший, но ведь говорят: противоположности притягиваются?

Оттесняю незнакомца в сторону.

Смотрю Владу в глаза и понимаю: да, сдался, да, мой, да, притягиваются.

— Комната занята, — отвечаю за Влада. — Как минимум несколько дней.

— Несколько дней? — переспрашивает Влад.

— Несколько — понятие растяжимое.



— **З**ачем ты написал объявление,

что сдаёшь комнату? — как-то спросила я.

— Чтобы найти тебя.

— А по правде? — не унималось любопытство.

— И по правде — нашел тебя.

— Нет, ну ты же ни в чем не нуждаешься, — подключилась подозрительность.

— Я нуждаюсь в тебе.

Любопытство вздохнуло, выключило подозрительность, скрутило язык язвительности в трубочку и перевернулось на бок, засыпая.

— И все-таки...

Брысь! В раю не место сомнениям.

ОТКРЫТА ПОДПИСКА на первое полугодие



ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЕСТА

Подписку можно оформить на сайте: VIPISHI.RU

2015

«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 17 рублей 50 копеек, на полугодие — 105 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60672

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 51182

Стоимость годовой подписки: 210 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04171

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 13 рублей, на полугодие — 78 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60673

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 15510

Стоимость годовой подписки: 156 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04170

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 27 рублей 50 копеек, на полугодие — 165 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 83728

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 91858

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 19 рублей, на полугодие — 114 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60674

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 11255

ДВОЙНЯШКИ — НЕ БЛИЗНЕЦЫ,

БРАТЯ ВЕРНИКИ И СЕСТРЫ КУТЕПОВЫ

Игорь и Вадим Верники — двойняшки. Родились 11 октября 1963 года в Москве. Не очень похожие внешне, разного темперамента, разных профессий, разной судьбы. Но и схожие во многом.

Ксения и Полина Кутеповы — близнецы. Родились 1 августа 1971 года в Москве. Похожие одна на другую, практически, один в один. Одинаковые увлечения, общие занятия, одна профессия, и в результате — схожие судьбы.

Говорят, что близнецам и двойняшкам удачи выпадает в два раза больше. На каждого. Посмотрим...

ДЕТСТВО ЗОЛОТОЕ

И у братьев, и у сестер замечательные семьи.

Отец Верников Эмиль Григорьевич 40 лет проработал главным режиссером литературно-драматического вещания Всесоюзного радио: все лучшие актеры Советского Союза в разное время участвовали в его радиоспектаклях, а было их более двухсот. Мама преподавала в музыкальной школе им. Прокофьева.

У Игоря и Вадима есть еще брат Ростислав, он старше двойняшек на 9 лет. Актер, закончил школу-студию МХАТ, но особого влияния на младших братьев не оказывал. В их неразлучном тандеме всегда верховодил Игорь: он и родился на 15 минут раньше брата, и всегда был лидером, зачинщиком, любил активные игры. Если Игорь гоняет в футбол, то Вадик рядом на лавочке пишет что-то в блокноте. Объясняет, наверное, такую разницу темпераментов история их появления на свет: Игоря мама родила очень быстро, а вот с Вадимом были проблемы. И хотя они продолжались всего лишь четверть часа, но даже их бабушка, известный врач-гинеколог, заволновалась: «Хотя бы одного сохраните!» Сохранили, слава Богу, обоих... Второй рос спокойным и обстоятельным, отдавая право принятия сиюминутных решений Игорю и всегда чуть за его спиной.

У Кутеповых — семья инженеров-астрофизиков, шестидесятников-«физиков», которые обладали и широким кругозором «лириков».

Ксения (на 20 минут старше) и Полина — тоже не первенцы: их сестра Злата старше на 3 года, а разница темпераментов — горный водопад и лесные ручейки. В детстве эти «лесные ручейки»

были настолько застенчивы, что стеснялись у постороннего человека спросить, который час или сколько что стоит. Они строго соблюдали установленную между собой очередность обращения к незнакомым людям. Что же сподвигло этих замкнутых близняшек стать актрисами?! Старшая сестра — «горный водопад»!

НЕСЛОЖНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Для Игоря Верника вопрос выбора профессии не стоял: конечно, актер. Победитель городских конкурсов чтецов, обладатель диплома с отличием музыкальной школы. Яркий, напористый, начитанный, музыкальный, артистичный! Поступил в Школу-студию МХАТ на курс И. Тарханова, на выпускном спектакле был отмечен и приглашен во МХАТ Олегом Ефремовым и с тех пор играет на сцене МХТ им. Чехова.

Вадим — спокойный, с философским взглядом на жизнь, способно-

стями к аналитике и любовью к театру — выбрал театроведческий факультет ГИТИСа и после его окончания работал в газетах «Московский комсомолец», «Неделя».

А сестер Кутеповых в артистки определила старшая сестра Злата. Она была истово увлечена театром. Домашние постановки, дачные спектакли, где главный режиссер — Злата, в главных ролях — Ксения и Полина. Вслед за своим главрежем близняшки поступили в литературную школу, где тоже был драмкружок, 7 лет танцевали в ансамбле песни и танца им. Локтева, занимались в детской киношколе при Дворце пионеров и школьников на Ленинских горах и еще в школьные годы успели сняться в нескольких фильмах: фотографии очаровательных рыжеволосых близняшек занесли в актерскую картотеку. Куда же с таким багажом как не в театральный! Злата на тот момент уже училась на режиссерском факультете в Институте культуры.

Ксения и Полина поступили в ГИТИС на актерское отделение режиссерского факультета, в мастерскую П.Н. Фоменко, и, получив диплом, стали актрисами Московского театра «Мастерская Петра Фоменко». Злата работает на телевидении. Никто судьбой не обижен. Удача улыбнулась всем.

«УМНЫЙ ГЛАМУР»

Не любящий публичности Вадим работал в свое удовольствие в редакции газеты и не помышлял о выходе на телеэкран. Но три телефонных звонка от Дмитрия Диброва резко изменили спокойную, размеренную жизнь младшего Верника.

Звонок первый: предложение вести новый телевизионный проект. Вадим неохотно обещал подумать. Звонок второй: «Извини, Вадик, проект откладывается». Вадим радуется — не надо принимать решений, все по-прежнему, без суеты. Третий звонок: «Все в силе! Соглашайся!» «Согласен», — молниеносно принял решение неспешный Вадим. И не пожалел. Его любимая передача «Кто там...» на телеканале «Культура», которую он с присущей ему тщательностью и энциклопедичностью делает практически в одиночку уже многие годы, любима и зрителями, и гостями эфира, и самим ведущим. Умные,



БЛИЗНЕЦЫ — НЕ КЛОНЫ

тонкие вопросы, на которые с интересом отвечают приглашенные на передачу актеры, сподвигли издателей российской версии английского журнала «OK!» предложить Вадиму Вернику стать его главным редактором. «Умный гламур» — со знанием дела говорит об этом издании брат Игорь. Он — первый оценщик каждого нового выпуска передачи и журнала.

«Я ПРОДАЮ ДОРОЖЕ ВСЕХ!»

И уж к слову «оценщик» — про новое амплуа Игоря Верника как шоумена. Ко всем его многочисленным проектам, где он выступает как ведущий, прибавилось еще и модное нынче — аукционист. Однажды, проведя по просьбе друга скромный аукцион, Игорь Эмильевич вошел во вкус, ажился в роль и теперь нарахвал как ведущий аукционов. На одном из последних, благотворительном, в Лондоне, было собрано почти полмиллиона фунтов стерлингов.

«Я продаю дороже всех!», — констатирует Игорь. На самом деле за этим «скромным» заявлением стоит его талант делать не просто шоу, а настоящий праздник. «Когда у людей хорошее настроение и они смеются, то часто даже не подозревают, что можно легко расстаться с большими деньгами. Может быть, наутро они и будут недоумевать, почему так безболезненно расстались с серьезной суммой, но это уже не мой вопрос!»

Игоря часто называют российской Джокондой, потому что «улыбка Верника» — это тоже бренд. Ее знают все. Таких запоминающихся и обаятельных и не припомнишь.

А еще он — любимый член жюри всех казэнщиков, особенно женских команд...

«КОМУ ВЫ НУЖНЫ, ДВЕ ОДИНАКОВЫЕ?»

«Рыжие солнышки», «солнечные лучики» — так умильно писали в газетных заметках по поводу танцевальных выступлений и детских киноролей сестер Кутеповых, куда эксплуатировалась их близняшная фактура.

На экзаменах же в театральных вузах (а они, по традиции абитуриентов, проходили конкурсы везде) в двух местах слышали непривычное саркастическое: «Кому вы нужны, две одинаковые? Мест и так мало!», «Зачем же вы вместе в один вуз? Разделяйтесь!»

И только «великий и ужасный» Петр Наумович Фоменко разглядел, насколько они разные, нашел нишу для каждой в создаваемом им в те годы театре. Имени себя. «Театре-секте», как поговаривали тогда московские театралы.

И в кино им найдутся совершенно непохожие, прекрасные роли и они будут в них совершенно не похожи и прекрасны.

ПОЛОВИНКИ ПОЛОВИНОК

Они — половинки друг друга. Они всегда ощущают близость, наличие второго. И не ощущают одиночества — в мире у них есть вторая половинка.

Но вот наступает время любви, создания семьи. И у каждой половинки появляется своя другая половинка. Другого пола. Похожи ли эти половинки половинок между собой? А может, двойняшки и близнецы влюбляются в один и тот же объект?

Обратимся к историям наших героев.

В школе братьям Верникам нравились одни и те же девочки. Первой любовью оказалась тоже одна для двоих. И в этой классической сложной жизненной ситуации проявились благородство Вадима и напористость Игоря, качества, определяющие их характеры. Признавшись первым, получив одобрение, надежду и объятия, Игорь пошел с повинной к брату, а тот со взрослой мудростью понял и простил. Из двух половинок Вадим выбрал не другую, а свою. Выбор Игоря не стал счастливым, но, как оказалось спустя десятилетия, был тоже для него определяющим.

Вадима называют «интеллектуальным телевизионным холостяком», Игоря — в очередной раз — «завидным женихом». Вадим не скрывает своего одиночества, Игорь — своих романов. После расставания с первой любовью он, в отместку, спешно женился и так же спешно разошелся, затем влюбился в музу режиссера Сергея Соловьева — Татьяну Друбич, но она «не увидела их совместного будущего», тогда — новый брак — 9 лет семейной жизни и рождение любимого сына, но снова развод и снова по причине его донжуанства.

Затем продолжающаяся череда романов с известными красавицами отечественного шоу-бизнеса, один из которых, с топ-моделью Дарьей Стыровой, чуть не закончился свадьбой. Несмотря на то, что и предложение было сделано в судьбоносной Венеции,

и принято было с восторгом, жених передумал. Может, потому, что возобновились отношения с той самой первой школьной любовью — Альбиной. Альбиной Назимовой — известным декоратором, женой и вдовой одного из основателей «Телекомпании ВИД» — Владислава Листьева, а затем женой и вдовой одного из основателей «Телекомпании ВИД» — Андрея Разбаха... И не зря же все избранницы Игоря были так похожи на Альбину.



Сестры Кутеповы одинаковых увлечений не припомнят, на вопросы журналистов — не разыгрывали ли молодых людей подменами, отвечают, что такие развлечения присущи скорее мужчинам. И вообще, во всех интервью утверждают, что они совершенно разные:

и по характеру (Ксения — спокойная, а Полина — взрывная), и по времяпрепровождению. Ксения после спектакля предпочитает ехать домой, а Полина — любительница долгих бесед

и обсуждений, даже любимые писатели разные: у Ксении — Пруст и Фолкнер, у Полины — Джойс и Томас Манн. А мужа у обеих — режиссеры, и свадьбы сыграны с разницей в полмесяца. Правда, предистории несхожи. Полина еще студенткой, на втором курсе, влюбилась в театрального режиссера и преподавателя ГИТИСа Евгения Каменьковича, мечтала выйти за него замуж, до мечталась и стала его женой. У них семнадцатилетняя дочка. Ксения со своим мужем, кинорежиссером Сергеем Осипьяном,

познакомилась тоже еще в студенческие годы, но роман ярким костром вспыхнул только через шесть лет и через два месяца продолжился свадьбой. Сейчас у них двое детей: сын и дочь.

Сестры двадцать пять лет, до самого замужества, жили вместе, а братья Верники после сорока купили квартиры в одном подъезде. Вот такая генетика и арифметика.

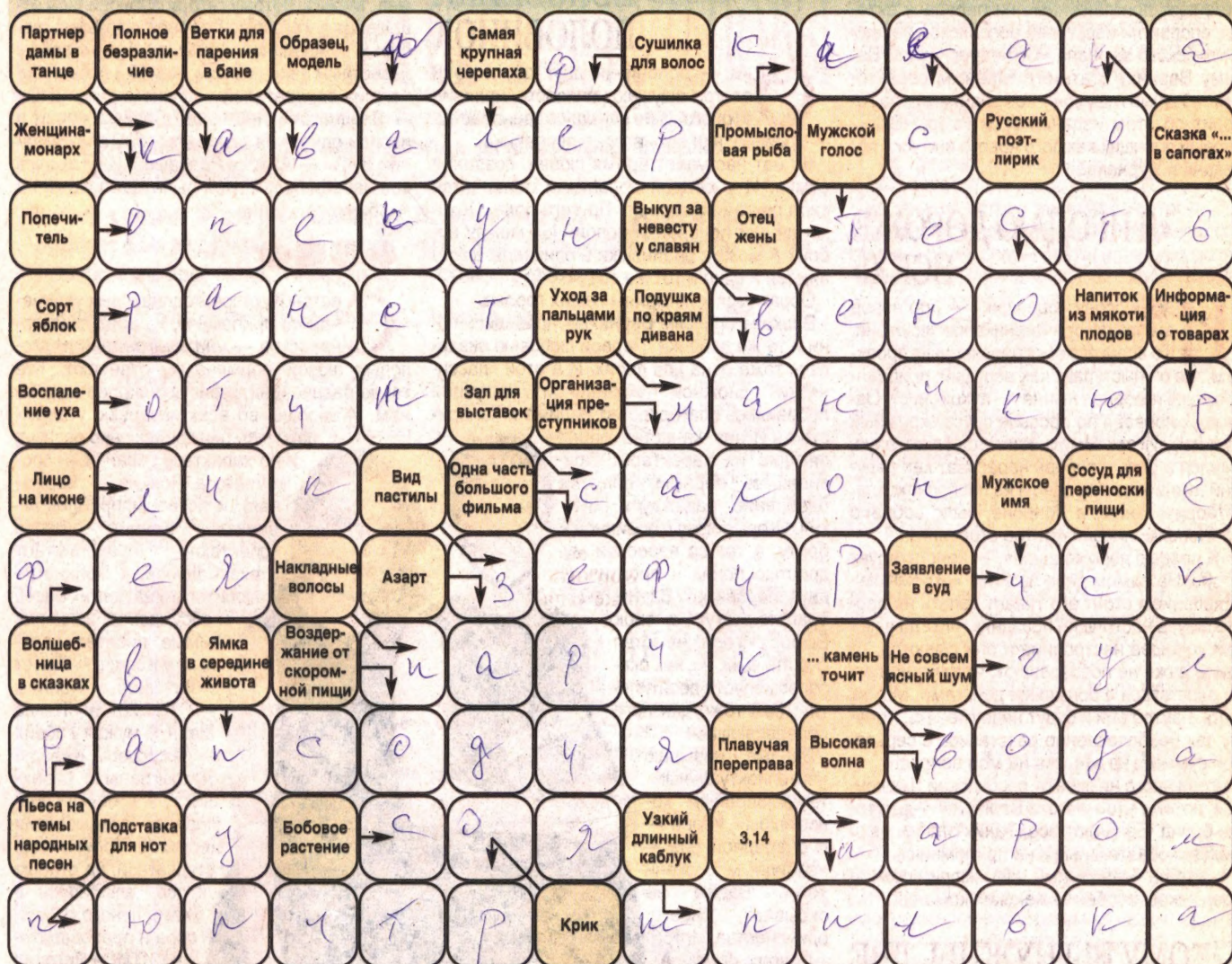


Подготовила Мария ПЕТРОВА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 10



Ответы на сканворд № 9 по горизонтали: русло, лотос, колли, опенок, грива, малина, мениск, идол, афера, атеист, соус, ссуда, батист, жир, шарж, нон, осина, мангал, нал.

По вертикали: суши, дно, эскимо, утро, повелас, волан, икебана, клипс, тон, кастинг, атом, опара, стол, осел, фас, Нике, ужин, звон, родина, Кама, Арал.



Дамы, посмеемся!



В ресторане:

- Я выпил бы что-нибудь безалкогольное, — говорит со вздохом клиент официанту.
- Лимонад? Сок? Минеральная вода?
- Мне все равно: я в этой области дилетант...



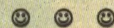
Теща мечтательно рассказывает зятю о своем прошлом:

- Когда я была молодой, я была глупой, наивной и очень некрасивой...
- Мама, вы прекрасно сохранились!..

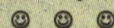


Хорошо ухоженная собака на дачном участке копает землю... лопатой. Соседский барбос смотрит на нее обалдевшим взором. Собака поворачивается к нему и печально произносит:

— А все началось с того, что я, дура, научилась приносить тапочки!..



- Что делает аист после того, как приносит ребенка?
- Поворачивается на бок и храпит.



Адвокат спрашивает:

- Что вы рассчитываете получить после развода?
- Я бы хотела получить детей, квартиру, машину и... своего бывшего мужа!

КРЫСЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ?

У моей подружки живет ручная крыса — Анфиска — добрейшее и умнейшее существо. К тому же, она такая забавная! Мне хочется завести себе такое же милое животное, но вот только слепо подражать подружке не хочется. Не могли бы вы написать, какие еще существуют породы (или виды) крыс, поддающихся одомашниванию и дрессировке, чем они различаются и какой им требуется уход?



В зоомагазине Вы сможете приобрести ЧЕРНУЮ, ВЬЕТНАМСКУЮ, БЕЛУЮ крысу или ПАСЮКА.

В чем их различие? ЧЕРНЫЕ и ВЬЕТНАМСКИЕ крысы — вегетарианцы, поэтому их легко прокормить зерном, корнеплодами, а побаловать фруктами. Вот только есть одинаковый корм каждый день ВЬЕТНАМСКИЕ крысы часто отказываются, поэтому их менно желательна разнообразить.

БЕЛЫЕ КРЫСЫ И ПАСЮКИ — всеядны, в их рацион следует добавлять немного сырого или сваренного без соли мяса.

Если говорить о выносливости и жизнестойкости разных пород крыс, то на первом месте по выживаемости стоят, конечно, ПАСЮКИ. Они способны пережить любые морозы, поскольку сами могут утеплять свои гнезда.

ВЬЕТНАМЦЫ И ЧЕРНЫЕ КРЫСЫ — более нежные существа, которые зимой нуждаются в теплых клетках.

БЕЛЫЕ КРЫСЫ размножаются в коллективе, достигая половой зрелости в двухмесячном возрасте.

В этом «крысином стаде» один «жених» приходится на пять «невест». После 23-дневной беременности у мамы крысы

рождается от 6 до 8 детенышей, которых она вскармливает своим молоком до трехнедельного возраста. А на 25-е сутки крысят следует отсадить в отдельную клетку.

ЧЕРНЫЕ КРЫСЫ редко размножаются при парном содержании. Чтобы получить потомство, в одной клетке с самочкой должно находиться два самца.

А вот ВЬЕТНАМСКИЕ КРЫСЫ образуют семейные пары. Причем, если в клетку к самке подсадить самца, она встретит его крайне агрессивно, поэтому лучше «невесте» на брачный период переехать к «жениху», поставив в клетке 2-3 домика со сквозным входом-выходом. Это необходимо для безопасности отвергнутого «жениха», вынужденного спастись бегством от разборчивой «невесты».

Устанавливая «крысиные домики», необходимо следить за тем, чтобы они были расположены на одной высоте — во избежание драк «квартиросъемщиков» из-за более престижного «пентхауса».

ПАСЮКИ, как и БЕЛЫЕ КРЫСЫ, предпочитают для брачных игр многочисленное общество себе подобных, причем за 8 часов (именно столько времени длится крысиный брачный период) самка успевает спариться со всеми представителями сильного пола в своем «городке», устраивая шумные бега с топотом и визгом.



Братья наши меньшие СОБАЧКА ДЛЯ НЕБОЛЬШОЙ КВАРТИРЫ

63

Недавно я переселилась от родителей в бывшую бабушкину квартиру. Квартирка однокомнатная, но мне очень хочется завести собаку — для компании, и все-таки лаять будет из-за двери, если к ней приблизится чужой. Посоветуйте, какую собачку выбрать, учитывая мою жилую площадь. Подойдет ли мне карликовый пинчер?



К арликовый пинчер — прекрасный выбор для Вас. Это небольшая собачка — ее рост 25-30 см — с короткой шерстью, которая очень редко линяет. Чтобы шерсть Вашего питомца блестела и лоснилась, а собачка выглядела ухоженной, достаточно каждый день ее чистить щеткой из натуральной щетины, а затем протирать тельце кусочком замши.

Карликовые пинчеры — очень удобные собаки для маленькой квартиры, но гулять с собакой Вам придется много и вести себя с ней на прогулке активно. Посидеть на скамеечке во время прогулки не получится.

Карликовые пинчеры, несмотря на свои небольшие размеры, собаки очень энергичные, любят побегать и полаять и, конечно, этому питомцу будет нужен товарищ для игр. Если Вы будете сами бегать и играть с собакой, то станете с ней настоящими друзьями, а если привыкнете игнорировать ее, она перестанет откликаться на Ваши команды.

Кормить малыша можно сухим кормом с пометкой на упаковке «для маленьких собак», но подобрать подходящий для этой породы собак корм, учитывая индивидуальные ее особенности, лучше вместе с ветеринаром.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

Веками лучшие кулинары России и Европы придумывали всё новые и новые рецепты роскошного лакомства под названием «торт» — и держали их в строжайшем секрете.

А мы их собрали в одну книжечку и... делимся с вами! По секрету...



Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появятся в продаже с 25 октября. Спрашивайте в киосках вашего города. Тираж ограничен.

Многие любят, когда «2 в 1», «5 в 1» и так далее. Мы предлагаем вам «Много в 1» — всё новогоднее меню сразу! Мясо и рыба, холодное и горячее, моноблюда и салаты, острое и сладкое, взбитое и запеченное, нарезанное и целиком, НЕ-забытое и НЕ-знакомое... И всё — необычайно вкусно!

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ - КАК БОРОТЬСЯ?

Поверите ли вы, что человек, сегодня едва различающий вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3-6 месяцев тренировок увидит буквы 3-й, 4-й и даже 6-й строки, но уже без очков?

«Я тоже сначала не поверила, - пишет О.Захарова. - Близорукость у меня с детства, но за последние годы она еще больше увеличилась, до -5. Работа такая, что глаза сильно устают. Очки «Супер-Вижн» мне вручил муж. Но пользовались мы все вместе, наша дочка тоже. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я - свои старые очки. И это - без операции!»

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов - всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет - в тонких пластинах вместо линз с множеством специальных отверстий. Очки не требуются носить постоянно - достаточно уделить несложным тренировкам всего 15-40 минут в день. Противопоказаний очки не имеют.

Отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые, а к производству «Супер-Вижн» рекомендовали 12 НИИ и ведущих офтальмологических клиник.

Каково же было мое восхищение, когда я узнала полный перечень заболеваний, показанных для лечения и профилактики с помощью очков-тренажеров «Супер-Вижн»:

- близорукость, даль-
нозоркость (в т.ч. и
возрастная);
- астигматизм, анизо-
метропия (разная оп-
тическая сила глаз);
- катаракта 1, 2, 3
степени;
- глаукома;
- патологии глазного
дна, дистрофические
заболевания сетчатки,
атрофия зрительного
нерва;
- усталость глаз, ко-
сглазие.



Тренироваться с помощью очков «Супер-Вижн» несложно: при дальнозоркости - читать или делать «близкую» работу.



Детям для укрепления зрения врачи рекомендуют использовать очки «Супер-Вижн» с возраста 6 лет.

С несней по жизни я много лет. Новые мелодии, новые таланты... И мне всегда хотелось идти в ногу со временем. Но с годами зрение стало меня подводить. Я не всегда могла разобрать мелкий текст, очень нервничала. А как уставали глаза!

Врач прописал мне очки... а зрение продолжало ухудшаться. Пробовала витамины, капли... - не помогло. Я не знала, что делать дальше. Операция?! - Я так боялась, что этого не избежать!

...Пока не попробовала очки «Супер-Вижн». Носила каждый день 3 раза по 20 минут. Это так просто! И вот результат: уже полгода ни линз, ни очков. Выжу все! Я смотрю на мир своими глазами! Уверена, что очки «Супер-Вижн» и Вам помогут!

**АНГЕЛИНА
ВОВК,**

ведущая Центр.
Телевидения

Ангелина Вовк



Мне 60 лет. Один глаз у меня с детства - после травмы. Я много лет носила очки. После тренировок зрение улучшилось. Теперь я вижу без очков. Рекомендую!

Мне 60 лет. Один глаз у меня не видел с детства - после травмы. А второй глаз после похорон мужа стал периодически болеть, стало падать зрение, добавился диагноз «глаукома». А когда глаза по-разному видят да еще давление глазное повышено - это такая мука! Какие начались шум в голове, звон в ушах, головные боли - я волком выла! Обегала все больницы и клиники. Пришлось даже к народным целителям обращаться, но они глазные болезни не лечат. И вот я случайно попала к частному практикующему окулисту в Лесозаводске. И он стал проводить мне сеансы лечения очками «Супер-Вижн». Результаты появились сразу же и очень поразительные!

Шитина М.П., с. Канаш

Вкалывал на химзаводе 25 лет. Итог печальный - с 2004 года у меня тяжелые хронические глазные заболевания: на правом глазу - амблиопия, на левом - отслоение сетчатки (глаз практически ослеп). После шести месяцев лечения с помощью очков-тренажеров появилось предметное зрение. Сейчас могу выходить на улицу самостоятельно. Работаю, читаю в очках. Не наци я вовремя применять «Супер-Вижн», наверное, и не жил бы. Рекомендую!

Бутаков Г.Н., г. Кимры

Нашей бабушке 78 лет. Катаракта у нее страшная, последней степени. - Аж зрачок белесый! Прошли 2-месячное лечение очками. Результат потрясающий: она стала различать лица, а ведь видела только силуэты! На красной кастрюле уже видит белый горох, и, кроме того, пелена на левом глазу ей сильно мешала, а теперь эта пелена как бы спустилась и осталась только в левом нижнем углу.

Величко П.Н., пос. Буинск

Живу в маленьком поселке. В 59 лет мне поставили диагноз - атрофия зрительного нерва, возрастная катаракта правого глаза 2 степени. И все это осложнялось последствиями перенесенного тяжелого инсульта. Жить было невыносимо - ни корову подоить, ни огород прополоть. Весной 2008 года узнала, что есть очки-тренажеры «Супер-Вижн». Выписала и сразу начала лечение. Результаты потрясающие: сейчас могу видеть нитку в иголку, а раньше и контуры не различала.

Липатова В.Г., пос. Саблино

Произведено в России.
Очки-тренажеры «Супер-Вижн» сертифицированы Минздравом РФ и рекомендованы к применению.

Сертификат соответствия РОСС RU.АЮ40.С14962
Санитарно-эпидемиологическое заключение
77.МО.01.944.П.000688.08.03.



**Оформите заказ
на очки по телефону:
8-800-5000-600**
(звонок бесплатный),
или 8-гудок-(485)-220-20-20
(8⁰⁰.19⁰⁰ по моск. времени, без выходных)

ВНИМАНИЕ!!!
При заказе двух очков третьи - в ПОДАРОК! плюс фильм-видеокурс «Восстановление зрения без операции», значительно повышающий эффективность лечения глазных заболеваний.

Или отправьте нам письмо: **150000, Ярославль, а/я 1, «ВАШ ДОКТОР», 8-9С**

Или приходите в наши магазины:

● **Москва**, ул.Покровка, д.4 (в 8-м от м. Китай-Город). 10⁰⁰-20⁰⁰, без выходных.

Выход из метро - «На улицу Маросейки», далее - по Маросейке 400 м, далее - по Покровке 200 м. Либо 1 остановка от метро троллейбусами 25, 45, автобусом НЗ, маршруткой 325М до остановки «Армянский переулок». Магазины по правой стороне Покровки. Общий вход с магазином «Комус» (красная вывеска).

● **Ярославль**, пр-т Машиностроителей, д.7, магазин «Все для дома» (за кинотеатром «Аврора»), 10⁰⁰-19⁰⁰, без выходных. **zakaz@vd.ru**

ВНИМАНИЕ!!! Остерегайтесь дешевых подделок! Они нанесут вред Вашему здоровью! Приобретайте «Супер-Вижн» только у производителей! Настоящие очки «Супер-Вижн» имеют: ● жгуты метал. оправы ● ценную 16-стр. инструкцию с гарантией ● таблицу проверки зрения ● сертификаты

Публикуется на правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ